

# Hot and Spicy

Zeit gesamt  
10min



Zubereitungszeit  
10min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Milch	1 L
Brauner Zucker	40 g
Zimt	16 g
Pfeffer, weiß gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Kardamom, gemahlen	0.25 TL
Koriander, gemahlen	0.25 g
weißer Rum	80 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Milch, Zucker und Gewürze aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, erneut erhitzen und portionsweise aufschäumen.

2. In 4 Gläser füllen, je 20 ml Rum zugießen. Mit einer Zimtstange zum Umrühren servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Für Kinder ist die Gewürzmilch auch ohne Rum sehr lecker.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	242 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g