

# Goldene Milch

## Zutaten | 4 Portionen

500 ml	Kefir oder Vollmilch
	Saft einer Zitrone
¼ TL	Kurkuma
2 Pr	Pfeffer
1 EL	Agavendicksaft oder Honig
½	reife Banane
100 g	Mango (frisch oder tiefgefroren)
100 ml	Orangensaft

Zubereitungszeit: 5 Min.

## Zubereitung:

- Die Früchte Schälen und grob in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren, bis eine einheitliche Konsistenz erreicht ist.
- Die Goldene Milch in 4 hohe Gläser füllen und servieren.

## Tipp:

Die Goldene Milch kommt aus der ayurvedischen Medizin. Dort werden der Goldenen Milch, besonders dem in ihr enthaltenen Kurkuma, verschiedene heilende Wirkungen zugeschrieben. Es soll u.a. das Immunsystem stärken und bei Verdauungsproblemen und Völlegefühl Abhilfe schaffen. Kurkuma entfaltet seine heilende Wirkung, wenn es einmal erhitzt wurde. Deswegen ist es ratsam, das Kurkumapulver zu einer Paste einkochen zu lassen. Hierfür einfach 1 Teil Kurkuma mit zwei Teilen Wasser in einen Topf bei kleiner Flamme einköcheln lassen und in ein sauberes Schraubglas füllen, kühl stellen und bei Bedarf verwenden (1 TL auf 1 Tasse bzw. Glas). Dieses Rezept ist eine fruchtige, kühle Variante. Wärmend wirkt die Goldene Milch, wenn man 1 TL der Paste in einer Tasse heiße Milch gibt. Durch Gewürze wie Ingwer, Vanille, Zimt o.ä. schafft man dann geschmackliche Abwechslung.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 203 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
145 kcal	4,73 g	19,5 g	4,87 g	160 mg