



Goldene Milch mit Kurkuma



Zutaten:

- 1 Tasse Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Hafermilch)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- ½ TL Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Jaggery oder Honig

Dieses wärmendes Elixier aus der ayurvedischen Tradition vereint Kurkuma und wärmende Gewürze ein echtes Superfood.

Schritt 1:

Pflanzenmilch in einem kleinen Topf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.

Schritt 2:

Kurkuma, Zimt, Ingwer und schwarzen Pfeffer in die Milch einrühren.

Schritt 3:

Unter Rühren die Mischung leicht erhitzen, bis sich die Gewürze gut verteilt haben.

Schritt 4:

Nach Wunsch Kokosöl und Ahornsirup oder Honig hinzugeben.

Schritt 5:

Vom Herd nehmen und in eine Tasse gießen.

Warm genießen und die heilende Wirkung spüren.



WISSENSCHAFTLICHER FUN FACT:

www.diy-ma-paths.com

Kurkuma enthält Curcumin, einen stark antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkstoff.

In Kombination mit schwarzem Pfeffer wird die Bioverfügbarkeit des Curcumins um bis zu 2.000 % erhöht.

Diese Wirkung unterstützt das Immunsystem, wirkt entgiftend und kann sogar entzündungsbedingte Schmerzen lindern.

Spirituelle Perspektive:



Im Ayurveda wird Kurkuma als heiliges Gewürz betrachtet, das körperliche Reinigung und spirituelles Wachstum fördert. Die goldene Milch verbindet dich mit deiner inneren Mitte und unterstützt die Harmonie zwischen Körper und Geist.

Verwendungstipp:



Genieße die goldene Milch am Abend, um deinen Tag wohltuend ausklingen zu lassen oder morgens für einen warmen, sanften Start. Sie eignet sich auch hervorragend als Begleitung zu Meditation und zum Lesen der Bibel.

Inspirationszitat:



„Jede Zutat ist ein Geschenk der Göttin, das uns Energie, Heilung und Verbundenheit schenkt. Lass die goldene Milch deine Brücke zu deiner inneren Ruhe sein.“