

'Golden Milk' Kefir

Zubereitungszeit: 7 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:
4 EL gemahlenen Kurkuma
2 EL gemehlener Zimt
2 EL gemahlener Ingwer (Pulver)
1/4 TL gemahlener Pfeffer
¼ TL gemahlener Kardamom
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Flasche Andechser Natur Bio Kefir mild, 500 g

So geht's

Zubereitung

1. Die Gewürze miteinander vermengen. 1 EL der Gewürzmischung mit 2 EL Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis eine Paste entsteht. Die Gewürzpaste mit einem Schneebesen unter den Kefir rühren und den „Golden Kefir“ gekühlt genießen.

2. Die restliche Gewürzmischung in ein Schraubglas füllen.

Tipp: Die Gewürze in die Kefir-Flasche geben, gut schütteln und so die Kefir „Golden Milk“ to go genießen.

Im Bioladen findest du bereits fertige Pulver-Mischungen für „Golden Milk“, falls du nicht alle Gewürze vorrätig hast.

Fotos und Rezept von Natalie Friedrich, https://holunderweg18.de/




ANDECHSER
NATUR
Bio
Kefir
mild
fettarm
Trink den Naturgenuss

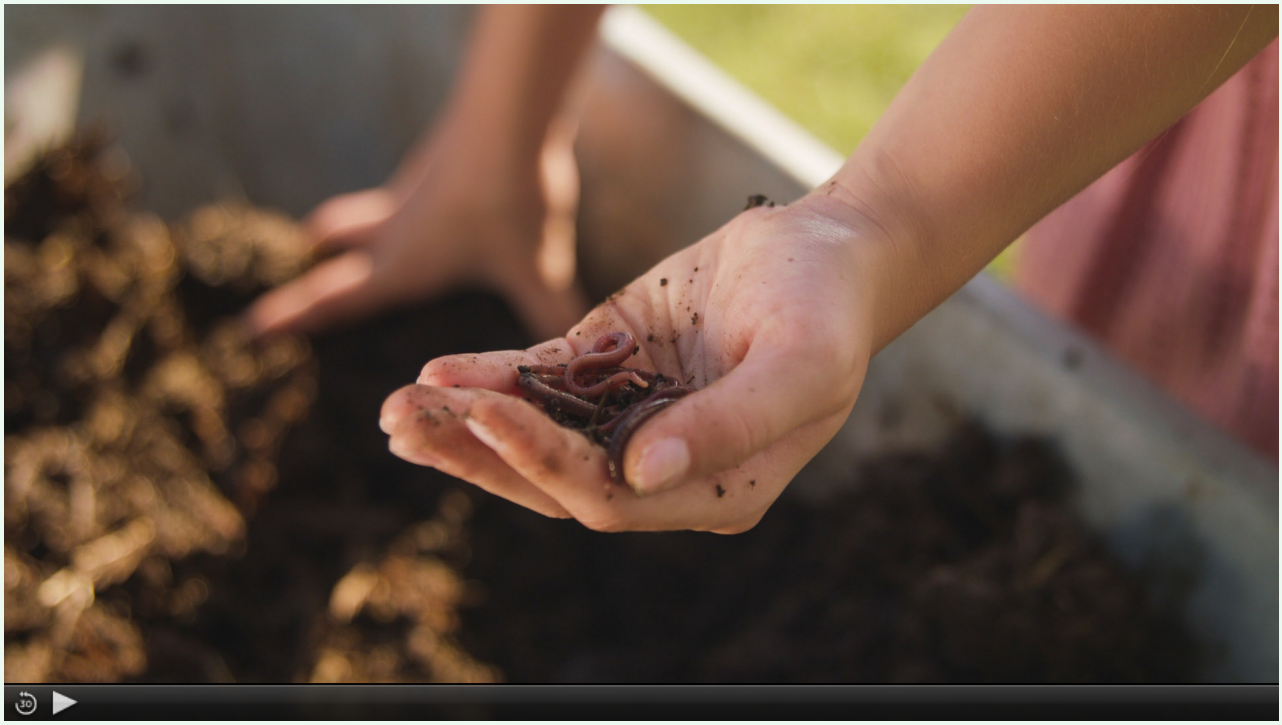


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

