



'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

1/4 TL gemahlener Kardamom

1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Flasche Andechser Natur Bio Kefir mild, 500 g



So geht's

Zubereitung

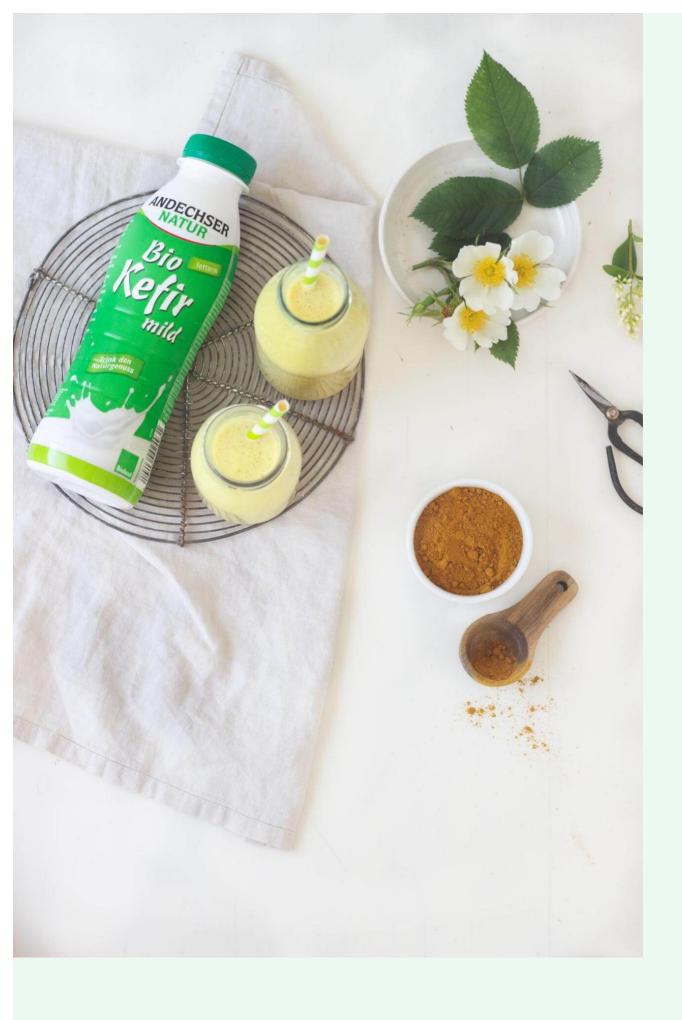
- 1. Die Gewürze miteinander vermengen. 1 EL der Gewürzmischung mit 2 EL Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis eine Paste entsteht. Die Gewürzpaste mit einem Schneebesen unter den Kefir rühren und den "Golden Kefir" gekühlt genießen.
- 2. Die restliche Gewürzmischung in ein Schraubglas füllen.

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/





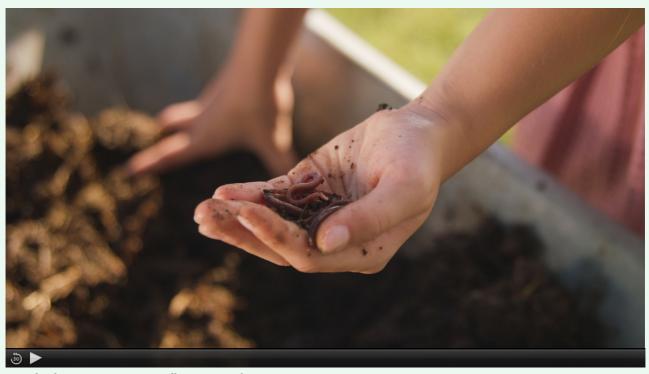


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

