



'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 Röhren 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.





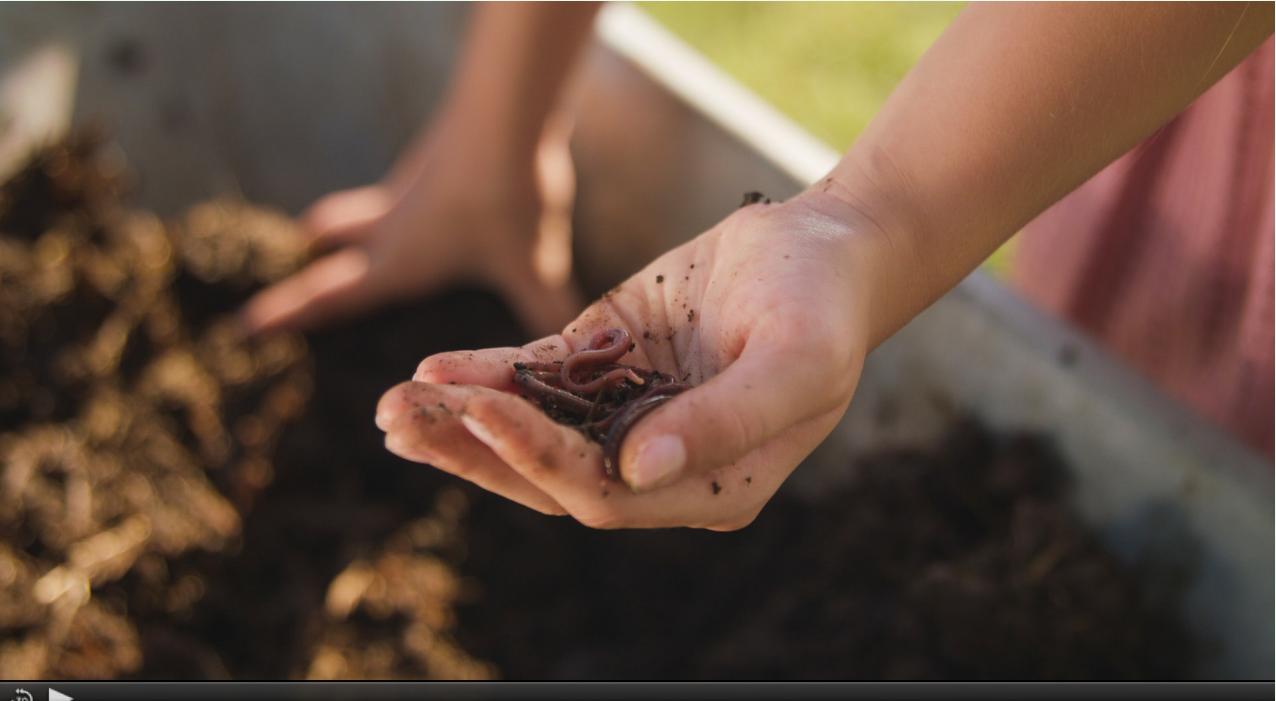


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

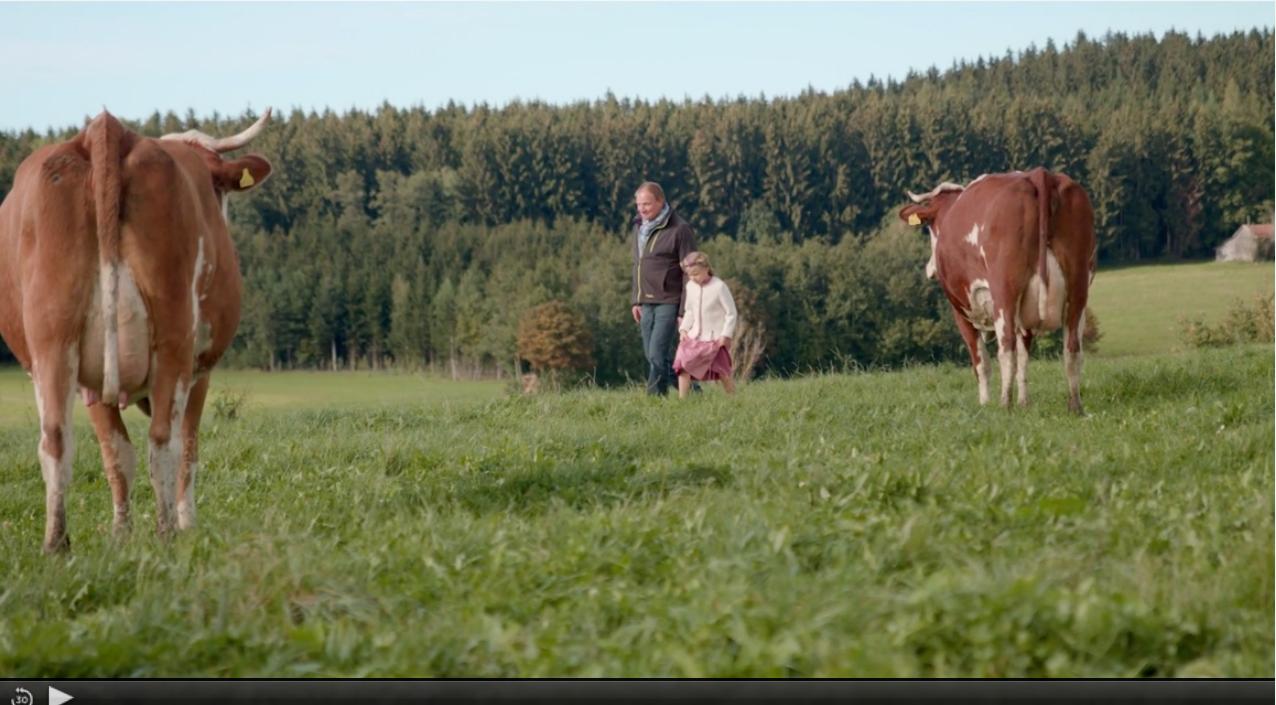
Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

