Zlaté mléko z kurkumové pasty

Časová náročnost: minut

Kurkumová pasta:

1/4 hrnku	kurkuma v prášku
1/2 čajové lžičky	mletý pepř
1 lžička	mletá skořice
1/2 lžičky	kardamom (rozemletý)
1/2 hrnku	voda



Zlaté mléko:

1/4 lžičky	kurkumová pasta
1 hrnek	mléko (kokosové, mandlové, kravské...)
1 lžička	kokosový olej
	med (podle chuti)

Postup přípravy

Nejprve si musíme připravit kurkumovou pastu: Všechny přísady dáme do hrnce, promícháme a dáme vařit. Na mírném plameni vaříme za stálého míchání zhruba 5 minut. Poté směs přelijeme do uzavíratelné sklenice. Uchováváme v lednici, kde nám pasta vydrží přibližně 1 měsíc.

Zlaté mléko si připravíme tak, že si do malého rendlíku dáme kurkumovou pastu s mlékem a kokosovým olejem. Promícháme a přivedeme téměř k varu. Přelijeme do hrnku a podle chuti osladíme medem. Ihned podáváme.