Zlaté mléko

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

250 ml	mléko (kravské nebo rostlinné)
1/2 lžičky	mletá kurkuma
špetka	černý pepř
1/2 lžičky	mletá skořice
špetka	muškátový oříšek
1 ks	badyán



Postup přípravy

Mléko nalijeme do kastrůlku a začneme zahřívat. Přidáme kurkumu, pepř, skořici, muškátový oříšek a badyán. Společně krátce povaříme, aby se chutě propojily. Poté mléko odstavíme, vyndáme badyán a nápoj osladíme medem podle chuti. Podáváme teplé, ideálně večer před spaním.