



Erfolgreich Nichtrauchen

Tag 7 - Anhang

RAUCHSTOPP SUPPORT

Die Goldene Milch – Eine Wohltat für den ganzen Körper

Goldene Milch ist ein Getränk aus der ayurvedischen Küche, in der bei allen Speisen die Gesundheitsaspekte des Wissens vom Leben (Sanskrit = Ayurveda) im Vordergrund stehen.

Ihrem Hauptbestandteil, dem Wundergewürz Kurkuma (Gelbwurz oder Gelber Ingwer), verdankt die Goldene Milch ihre intensive Farbe. Dessen Pflanzenstoff Curcumin werden antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zugesprochen. Es festigt die Zellmembranen, regt die Verdauung an, lindert Magenbeschwerden und unterstützt die Leberfunktion, die wiederum wichtig für unseren Fettstoffwechsel ist. Der ayurvedischen Lehre nach ist Kurkuma eine regelrechte Detox-Kur für den gesamten Körper und soll sogar das Hautbild verbessern.

Zutaten für 1 Glas Goldene Milch:

2 -3 cm frische Kurkumawurzel, alternativ 1 EL Kurkumapulver (Bioqualität)
1 daumengroßes Stück Ingwer
350 ml Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch
1 EL Honig oder Agavendicksaft
Zimt, Pfeffer, Kokosöl

Zubereitung:

Kurkuma und Ingwer schälen (Achtung: Kurkuma färbt intensiv, am besten Küchenhandschuhe verwenden), klein schneiden. Zusammen mit der Milch, Zimt, Kokosöl und dem Pfeffer in einen Mixer geben und alles gut durchmischen. Anschließend in einem Topf kurz aufkochen lassen und für 5 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Tasse geben und mit einem Milchschaumer aufschäumen. Zum Schluss den Honig dazugeben. Der Pfeffer sorgt dafür, dass das Curcumin besser aufgenommen wird.

Durch seine reinigende, energispendende Wirkung ist die Goldene Milch heiß genossen in der kalten Jahreszeit ein perfektes Powergetränk, im Sommer abgekühlt und mit Eiswürfeln eine wunderbare Erfrischung.