KURKUMA-LATTE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN KURKUMA-LATTE

- Ca. 45 g Ingwerknolle
- 360 ml Wasser
- 3 EL Kurkumapulver
- 1 l Milch
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zimtpulver zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 6 EL Ahornsirup
- 2 TL Kokosöl
- 1 Vanilleschote
- 200 g Sahne
- 50 g ungeschälte Mandelkerne

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 140 kcal
- 4 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zunächst eine Kurkuma-Paste herstellen. Dafür den Ingwer schälen und fein reiben. Das Wasser in eine Pfanne (ca. 24 cm) geben und das Kurkumapulver und Ingwer zugeben. Aufkochen und unter Rühren bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich eine Paste gebildet hat. In einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Paste etwa 3 Wochen.
2. Für die Kurkuma-Latte Milch in einen Topf geben und je nach Geschmack 4–6 TL Kurkumapaste einrühren. Gewürze, Ahornsirup und Kokosöl zugeben und alles langsam unter gelegentlichem Rühren erhitzen.
3. Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Sahne mit dem Vanillemark steif schlagen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten.
4. Kurkuma-Latte auf 4 Becher verteilen. Mit Vanillesahne, gerösteten Mandeln sowie etwas Zimtpulver garnieren und servieren.



Reiser Rät

Eine Vanilleschote kann man bis zu 100 Mal aufkochen.