

ANDECHSER NATUR



'Golden Milk' Kefir

Zubereitungszeit: 7 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:

- 4 EL gemahlene 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

Teilen

So geht's

Zubereitung

1. Die Gewürze miteinander vermengen. 1 EL der Gewürzmischung mit 2 EL Wasser in einem Topf unter Rühren 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.

Fotos und Rezept von Natalie Friedrich, <https://holunderweg18.de/>







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?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?