



Goldene Milch (Kurkumapaste) vegan

Rezepte von BEPA Bio

Der Bedarf an Wasser schwankt je nach Geschmack (Schärfe) von 300 bis 500 ml

Wenn Sie „Goldene Milch“ trinken möchten, benötigen Sie noch 1/2 Liter Pflanzenmilch

Zutatenliste (10 Portionen)

100 g Frischer Kurkuma, 1 Stück daumengroßen Ingwer, 2 EL Kokosöl, 400 ml Wasser, 1 Bisschen Kardamom, Zimt, Nelken, Muskatnuss und Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser aufkochen lassen. Den Kurkuma und Ingwer waschen und von grobem Schmutz oder dicker Schale befreien. Bei der Verarbeitung von Kurkuma empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen und vorsichtig zu sein, da das Gelbkleidung, Geräte und Oberflächen unwiderruflich gelb färbt.
2. Den Kurkuma, den Ingwer und die Gewürze im Topf circa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Wasser nicht abgießen, sondern den gesamten Inhalt des Topfs in einen Mixer geben. Die Masse pürieren und Kokosöl hinzugeben.

Wenn die Konsistenz sämig aber noch flüssig ist, kann die Paste entweder luftdicht verschlossen im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahrt und zum Kochen und Würzen von Curry und anderen Speisen verwendet werden. Es empfiehlt sich, die Pasta in Eiswürfelbehältern einzufrieren. Somit ist es schon die perfekte Portionsgröße zum Würzen oder zum Herstellen goldener Milch.

ZUR HERSTELLUNG DER GOLDENEN MILCH:

500ml Pflanzenmilch (Sojadrink Vanille), 1 Eiswürfel Kurkumapaste

Die Pflanzenmilch in einem Topf erhitzen und einen Eiswürfel Kurkumapaste hinzugeben. Mit einem Schneebesen verrühren und heiß genießen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

