

LATTE D'ORO ALLA CURCUMA



Il Golden Milk o latte d'oro alla curcuma è una bevanda dal colore acceso e dal sapore delizioso, realizzata con pochi ma salutari ingredienti e che vale la pena di provare per i suoi numerosi benefici dovuti soprattutto alla presenza della curcuma e della curcumina, sostanza questa sempre più oggetto di studi scientifici negli ultimi anni.

In particolare l'assunzione regolare di Golden Milk è in grado di:
Lenire dolori muscolari e articolari come antinfiammatorio naturale, calmare tosse e raffreddore, alleviare i disturbi respiratori, depurare il fegato, migliorare la digestione, contrastare i crampi mestruali, regolare il metabolismo, abbassare il colesterolo, stimolare le difese immunitarie

Ingredienti per 1 persona

- ¼ di tazza di curcuma
- ½ tazza d'acqua
- 1 tazza di latte (anche vegetale)
- 1 cucchiaino di olio di mandorle
- Miele

PREPARAZIONE:

- 1.) Bollite l'acqua insieme alla curcuma mescolando lentamente fino a che il composto non si asciuga e diviene un pochino più denso. Una volta pronta, la miscela può essere conservata in frigorifero e utilizzata per 40 giorni.
- 2.) Per ogni tazza di latte d'oro che si vuole preparare è necessario mescolare ¼ di cucchiaino del composto realizzato con la curcuma in una tazza di latte aggiungendo poi un cucchiaino di olio di mandorle dolci (mi raccomando quello per uso alimentare!).
- 3.) Si riscalda a piacimento e infine si aggiunge il miele, in quantità variabile a seconda dei gusti. Se volete far diventare questa bevanda ancora più gustosa, frullatela! Diventerà così bella spumeggiante e potrete poi spolverarla con un po' di cannella.

SUGGERIMENTI INGREDIENTI:



3312 ITS COLOMBO
Curcuma in polvere
100 gr.