

Golden-milk

Le golden milk, profitant de tous les bienfaits du curcuma, aide à détoxifier le foie, à stimuler les défenses naturelles de l'organisme, à mieux digérer et à réguler le taux de mauvais cholestérol.

Ingrédients (4 portions)

- 175 ml de lait ou boisson végétale
- 1 verre d'eau (20 cl)
- 3 graines de cardamome
- ½ c.c. de curcuma
- ½ c.c. de cannelle
- 1 c.c. de gingembre râpé
- Une petite pincée de poivre noir (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, verser le lait et l'eau. Ajouter les épices, le gingembre râpé et remuer avec un fouet.

