

## **Goldene Milch**

Zutaten:

2-3 dl Wasser, Hafer- oder Reismilch  
2 Datteln  
1 gehäufte Teelöffel Bio-Kurkumapulver  
20g Mandeln  
10g Kürbiskerne  
½ TL Bio-Kokosöl  
wenig frischer schwarzer Pfeffer

Alles zusammen in einem Hochleistungsmixer geben und während 2-3 Minuten mixen. Eventuell ein wenig erwärmen (auf dem Herd – nicht in der Mikrowelle!).

Inhaltsstoffe und/oder Wirkung der einzelnen Zutaten:

### **Datteln:**

verdauungsfördernd, ballaststoff reich, enthalten Vit. B, C, Kalium, Magnesium

### **Kurkuma:**

entzündungshemmend, ausleitend, cholesterin senkend, anti-oxidativ, immunstärkend  
Zusammen mit Piperin aus schwarzem Pfeffer wird die Wirkung von Kurkuma verstärkt.

### **Mandeln**

Wirken anti-oxidativ und präbiotisch, cholesterin- und triglycerid senkend, Blutzucker regulierend

### **Kürbiskerne:**

Enthalten Vitamin E, Beta-Carotin, Linolsäure. Wirken cholesterin senkend und können vorbeugend gegen Prostata- und Blasenleiden wirken.

### **Bio-Kokosöl**

Kokosöl lindert einerseits nachweislich unzählige Beschwerden, wirkt anti-oxidativ und immun stärkend, enthält Laurinsäure und zahllose wichtige Aminosäuren, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.