

Zlatno mlijeko



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **400 ml** mlijeka
- **1 puna kašika** kurkume
- **1 kašičica** kokosovog ulja
- **1/2 kašičice** cimeta
- **1 prstohvat** crnog bibera
- **1 kašika** meda

Priprema

Sjediniti mlijeko (može i bademovo), kurkumu, biber, cimet i kokosovo ulje.

Zagrijavati, uz neprestano miješanje, dok ne dosegne tačku ključanja. Maknuti sa vatre, pa miješati još 5-6 minuta. Kratko prohladiti, dodati med, po ukusu.

Kada se med otopi, sipati u čaše!

Poslužiti!

Savet

Zlatno mlijeko je odlično u hladnim mjesecima, jer jača imunitet. Takođe, ima i protuupalno djelovanje, poboljšava probavu, "isti" jetru od toksina, reguliše metabolizam, smanjuje trigliceride. Korisno je i kod reumatskih bolesti,

jer smiruje upale i otečenost zglobova, jača i štiti koštano tkivo, povećava pokretljivost zglobova. Mnogo je razloga da se poastite ovim, maginim napitkom.