



Gouden Melk

Vroeger, in de oude ayurveda, werd er ook Gouden Melk gemaakt. Omdat de ayurveda niet alleen de ingrediënten belangrijk vindt, maar ook de zes smaken een rol mee spelen, is een goed ayurvedisch recept opgebouwd op deze principes. Dit zijn :

- Zoet
- Zuur
- Zout
- Bitter
- Scherp
- Samentrekkend (astringerend)

In het volgende recept zijn deze regels samengebracht.

- 500 ml havermelk, gewone melk of amandelmelk
- Een theelepeltje honing
- Een afgestreken eetlepel kurkuma
- Een halve theelepel gemberpoeder
- Een halve theelepel kaneelpoeder
- Een flinke snuf zwarte peper
- Een theelepel olie
- Een snufje zout

Doe alles in een blender, maal het tot een romige drank en verwarm het daarna. Niet volop koken, maar zachtjes heet maken.

Met een smakelijke groet van Tienieke.

