

# REZEPT

## Golden Glow Latte ohne Zucker

### ZUTATEN

1 TL Alpinamed® Curcuma Forte

1 TL Kokosöl oder MCT-Öl

½ TL Zimt

½ TL Vanilleextrakt oder das Mark einer halben Vanilleschote

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
(fördert die Curcumin-Aufnahme)

etwas Abrieb einer Bio-Orange

Optional: etwas Milchschaum oder Mandelmus als Topping

Zubereitung:

Milch in einem kleinen Topf sanft erhitzen  
(nicht kochen).

Kokosöl, Zimt, Vanille, Orangenschale und Pfeffer einrühren.

Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen.

Curcuma Forte und unterrühren und optional mit Milchschaum oder einem Klecks

Mandelmus toppen.

[kochmitherz.at](http://kochmitherz.at)

