

Zimt-Honig-Milch

Rezept für 2 Personen / Zeit: ca. 10 Min. / **Hinweis:** Honig nie mit heißer Flüssigkeit mischen



Zutaten:

- 500 ml Milch oder Mandelmilch
- 1 Zimtstange (oder 1 TL Ceylon-Zimtpulver)
- 2–3 Kardamomkapseln, leicht angedrückt (optional)
- 1 dünne Ingwerscheibe (optional)
- 1 TL Ghee (optional)
- 2–3 TL Rohhonig (nach dem Abkühlen)

Schritt-für-Schritt

1. Milch mit Zimt, Kardamom, Ingwer und Ghee in einem Topf sanft erwärmen.
2. 5–7 Minuten leise ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen), gelegentlich rühren.
3. Vom Herd nehmen, auf Trinktemperatur < 40 °C abkühlen lassen.
4. Abseihen, in zwei Tassen füllen.
5. Erst jetzt Honig einrühren. Servieren und genießen.

Dosha-Tuning

Vata: Kuhmilch + Ghee, mild würzen.

Pitta: Mandelmilch, Ingwer weglassen, Zimt sparsam.

Kapha: Ghee weglassen, Zimt/Ingwer etwas erhöhen, Honig nur wenig.