ADVENTSKALENDER · TÜRCHEN 2

Golden Milk

Dein goldenes Abendritual für die Wechseljahre



Cremig, würzig und wohlig warm: Diese Golden Milk ist mehr als ein Getränk. Sie ist ein kleiner Moment nur für dich – ganz ohne Koffein, perfekt für dunkle Dezemberabende und zum Runterkommen vor dem Schlafengehen.

Zutaten

für 1 große Tasse

- **250 ml** Hafer- oder Mandeldrink
- **1 TL** Kurkuma, gemahlen
- **1 cm** frischer Ingwer, gerieben
- **½ TL** Zimt
- **1 Prise** Kardamom
- **1 Prise** schwarzer Pfeffer
- **½ TL** Kokosöl oder Ghee
- **1 TL** Honig oder Ahornsirup
- Sternanis & Zimt zum Garnieren

So geht's

1. **Gewürze anrösten**
   Kokosöl im kleinen Topf schmelzen, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom und Pfeffer ca. 30 Sekunden unter Rühren anrösten, bis es duftet.
2. **Sanft erwärmen**
   Pflanzendrink dazugießen und etwa 5 Minuten leise simmern lassen – nicht kochen.
3. **Aufschäumen**
   Vom Herd nehmen, Honig einrühren und mit dem Milchaufschäumer schön schaumig schlagen.
4. **Genießen**
   In deine Lieblingstasse füllen, mit Zimt bestäuben, Sternanis daraufflegen – und dir bewusst ein paar Minuten Ruhe gönnen.

Kleiner Profi-Tipp: Warum Pfeffer und Fett?
Das Curcumin aus der Kurkuma kann der Körper allein nur schlecht aufnehmen. Das Piperin im schwarzen Pfeffer und ein wenig Fett helfen dabei – deshalb gehören beide unbedingt mit in die Tasse. Und: Kurkuma färbt stark, also Schürze an!

Zeit sparen & verschenken: Deine Gewürzmischung

Trockene Zutaten einfach auf Vorrat mischen – dann geht's beim nächsten Mal ruckzuck. Im hübschen Glas, zusammen mit diesem Rezept ausgedruckt, ist das ein **perfektes DIY-Weihnachtsgeschenk**. Luftdicht und dunkel hält sie mehrere Monate.

10 TL	Kurkuma
5 TL	Zimt
2½ TL	Ingwer, gemahlen
½ TL	Kardamom
½ TL	schwarzer Pfeffer

Reicht für ca. 10 Tassen: pro Tasse 2 TL.

GOLDEN MILK & WECHSELJAHRE

Warum sie dir gerade *jetzt so gut tut*

In den Wechseljahren leistet dein Körper eine Menge. Schlaf, Energie und Stimmung können ganz schön durcheinandergeraten. Eine Golden Milk ist kein Wundermittel – aber ein liebevolles Ritual, das dich auf vielen Ebenen unterstützen kann.

Ein Ritual für besseren Schlaf

Viele Frauen schlafen in den Wechseljahren unruhiger. Ein warmes, koffeinfreies Getränk als feste Abendroutine signalisiert dem Körper: Jetzt ist Feierabend.

Wärmende Gewürze

Kurkuma und Ingwer werden seit Jahrhunderten wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Zimt und Kardamom stillen die Lust auf Süßes – mit nur einem Teelöffel Honig.

Ein Plus für die Knochen

Mit sinkendem Östrogen brauchen unsere Knochen mehr Aufmerksamkeit. Viele Pflanzendrinks sind mit Calcium angereichert – ein Blick aufs Etikett lohnt sich.

Ehrlich gesagt: Hitzewallungen

Warme Getränke und scharfe Gewürze können bei manchen Frauen Hitzewallungen anstupsen. Dann trink sie lieber lauwarm, lass den Ingwer weg – oder probier die Iced-Version unten.

Drei Variationen zum Ausprobieren

- **Iced Golden Milk**

Für warme Tage oder wenn dir schnell heiß wird: abkühlen lassen und über Eis servieren.

- **Golden Latte deluxe**

Einen Löffel Mandelmus mitmixen – wird herrlich cremig und hält länger satt.

- **Schoko-Gold**

Einen Teelöffel Rohkakao dazu: perfekt für den Adventsabend auf dem Sofa.

Gut zu wissen: Dieses Rezept ersetzt keine ärztliche Beratung. Wenn du blutverdünnende Medikamente nimmst, Gallenbeschwerden hast oder unsicher bist, sprich vor dem regelmäßigen Genuss größerer Mengen Kurkuma kurz mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.