GOLDENE MILCH, Getränkepulver - 500g - mit Kurkuma und Ingwer, vegan

GOLDENE MILCH – ungesüßtes Getränkepulver – Traditionelle Rezeptur in veganer Variante mit wertvollen Gewürzen und Lecithin

Die Topfruits **Goldene Milch** ist eine hochwertige, vegane Pulvermischung, die auf der traditionellen ayurvedischen Rezeptur basiert. Mit **Sonnenblumenprotein** als Basis, kombiniert mit erstklassigem **Kurkuma**, **Ingwer, Zimt, Pfeffer, Kardamom** und **Muskatnuss**, bietet diese Mischung eine wohltuende und aromatische Alternative zu herkömmlicher Kurkuma-Milch. Sie ist komplett naturbelassen, frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Farbstoffen und Aromen. Einfach mit Wasser oder pflanzlicher Milch anrühren – fertig ist Ihr wärmendes oder erfrischendes Getränk für jede Tageszeit. Ob als vitaler Start in den Tag, als Entspannung nach einem langen Tag oder als Belohnung nach der Yoga-Einheit – unsere Goldene Milch passt zu vielen Gelegenheiten. Topfruits GOLDENE MILCH ist etwas ganz Besonderes, das Sie unbedingt probieren sollten. Bei unserem Pulver handelt es sich nicht nur um eine Gewürzmischung zur Verwendung mit Milch, sondern um eine Fertigmischung, die mit Wasser (alternativ Milchersatzdrinks) zu einer Kurkuma Latte gemischt werden kann.

Vorteile von Topfruits Goldene Milch

- 100 % natürlich, ohne künstliche Zusätze
- Sonnenblumenprotein als hochwertige Eiweißquelle
- Kurkuma, Zimt, Ingwer, Kardamom, Muskatnuss und Pfeffer in optimaler Balance
- Praktisches Getränkepulver zur direkten Verwendung
- vielseitig verwendbar

Verzehrempfehlung des Goldenen Milch Getränkepulvers für eine Kurkuma Latte

GOLDENE MILCH wird normalerweise heiß zubereitet, sie kann jedoch auch Kaltgetränk hergestellt werden. Für die Zubereitung Ihres persönlichen Ayurveda Power-Drink verrühren Sie in einer Tasse oder einem Glas etwa 3 EL der Pulvermischung mit 250 ml Flüssigkeit nach Geschmack (z.B. Wasser oder Mandeldrink). Diese Mengenangaben können Sie nach persönlichem Geschmack und Bedarf variieren. Je höher Sie dosieren, desto kräftiger der Geschmack. Durch die verschiedenen Geschmackskomponenten schmeckt unsere Goldene Milch außergewöhnlich aromatisch. Nicht Veganer können gerne auch einen Löffel Honig für eine gewisse Süße beimischen.

Die Zubereitung ist einfach und nimmt nicht viel Zeit in Anspruch. Am besten vermengt man das Pulver zusammen mit Pflanzendrink oder Wasser in einem Mixer oder mit dem Pürierstab bis die Konsistenz fein genug ist. Wer möchte, kann etwa 1 TL Kokosöl hinzugeben, so wird die Milch etwas geschmeidiger. Ein gewisser Fettanteil ist empfehlenswert, da dieser die Bioverfügbarkeit des fettlöslichen Curcumins verbessert. Wem die Mischung noch nicht süß genug ist, der kann wie gesagt noch eine kleine Portion Honig, Agavendicksaft oder Zimt hineinrühren.

Topfruits Tipp: Die **GOLDENE MILCH** schmeckt auch sehr gut mit 1/2 Banane, 1-2 TL Mandelmus oder 1 gestrichenen Esslöffel Chiasamen. Dadurch erhält der Kurkuma Latte eine besonders cremige Konsistenz. Die Chiasamen sorgen aber nicht nur für ein angenehmes Mundgefühl, sondern machen durch die enthaltenen Ballaststoffe auch schneller satt und versorgen Sie mit essentiellen Fettsäuren. Dies entspricht zwar nicht mehr der traditionellen Rezeptur, aber das Getränk wird damit noch gehaltvoller und vitaler.

Rezept-Tipp: Goldene Milch - cremig & wohltuend

Zutaten:

- 3 EL Goldene Milch Getränkepulver
- 1 Medjool Dattel
- etwas Kokosöl
- 1-2 EL Cashewbruch oder Cashewmus (für eine besonders cremige Konsistenz)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
2. So lange mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entstanden ist.
3. Sofort genießen - warm oder leicht erwärmt ein besonders wohltuender Genuss.

Wissenswertes über das Goldene Milch Getränkepulver

Die auserwählten Zutaten unserer Goldenen Milch

Topfruits

Sonnenblumenprotein als hochwertige Eiweiß- und Aminosäurequelle. Die Basis unseres "Goldene Milch" Pulver und als Milchersatz ist Proteinpulver aus Sonnenblumenkernen. Das natürliche Sonnenblumenpulver besteht aus rund 50 % pflanzlichem Protein mit sehr guter Bioverfügbarkeit, welches vom Körper optimal verwertet werden kann. Es ist relativ geschmacksneutral und hat einen hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren. Als hochwertige Proteinquelle ist unser Sonnenblumenprotein eine Bereicherung für gesundheitsbewusste und sportlich aktive Menschen und eine ideale Basis für eine vegane Pulvermischung.

Kurkuma gilt als goldener Schatz im Ayurveda und der TMC. Die wohltuende Wirkung der Kurkuma Pflanze, auch Gelbwurz genannt, ist in Asien bereits seit rund 5000 Jahren bekannt. Insbesondere in der indischen Tradition ist sie ein fester Bestandteil von Curry-Gewürzmischungen und wird zu fast jeder Speise regelmäßig verwendet. Als "heißes" Gewürz schmeckt Kurkuma leicht scharf, bitter und zart würzig – egal ob als Pulver, Paste oder frische Knolle. Über Handelswege der Seidenstraße kam das Gewürz im frühen Mittelalter nach Europa. Seine goldene Farbe verdankt Kurkuma übrigens dem sekundären Pflanzenstoff Kurkumin bzw. Curcumin. Es handelt sich dabei um einen natürlichen und stark antioxidativen Pflanzenfarbstoff, welcher in der Wurzel konzentriert vorliegt.

Schwarzer Pfeffer gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Gewürzen, die es gibt. Als wertvollster Pflanzeninhaltsstoff gilt das stark antioxidative Alkaloid Piperin. Neben seiner positiven Eigenschaften auf die Verdauung ist Piperin auch ein sogenannter Bioverfügbarkeitsaktivator. So wird die Wirkung von Kurkuma Pulver in der Kombination mit schwarzem Pfeffer noch um ein Vielfaches verstärkt. Übrigens entstammt schwarzer, roter, grüner und weißer Pfeffer derselben Pfeffersorte – es handelt sich dabei lediglich um unterschiedliche Reifegrade und Verarbeitungsoptionen.

Unser Ingwerpulver aus getrockneten Ingwerstücke schmeckt aromatisch-scharf und ergänzt die Kombination aus Kurkumapfeffer perfekt. Die Ingwerknolle stammt ursprünglich aus dem östlichen Asien, seine Heimat wird oft im Alten China lokalisiert. Verantwortlich für die ernährungsphysiologische Wertigkeit des Ingwers sind ätherische Öle und Harze sowie die beiden Phytonährstoffe Gingerol und Shogaol. Aufgrund dieser natürlichen Inhaltsstoffe wirkt Ingwer stark antioxidativ und aktiviert – genau wie Kurkuma und Pfeffer – die Wärmerezeptoren im Mund. Übrigens zählt auch die Kurkuma Pflanze zu den Ingwergewächsen.

Zimt sorgt für die süßlich-würzige Note in der Goldenen Milch und bringt ein einzigartiges Aroma mit sich. Außerdem trägt er zu einem normalen Blutzuckerspiegel bei, indem er die Aufnahme von Glukose verlangsamt.

Kardamom verleiht der Goldenen Milch eine angenehme, leicht süßliche Frische. Er harmoniert perfekt mit Kurkuma und Ingwer und verstärkt das würzig-warme Aroma. Zudem ist er besonders magenfreundlich und wird gerne in der ayurvedischen Küche verwendet.

Die Muskatnuss bringt eine leicht erdige, warme Würze mit und rundet das Aroma der Goldenen Milch ab. Muskatnuss enthält ätherische Öle, die für ihr intensives Aroma und ihren wohltuenden Geschmack sorgen. Sie wird oft in kleinen Mengen verwendet, da sie sehr geschmacksintensiv ist.

Traditionelle Zubereitung von Kurkuma Milch im Ayurveda

In Indien und anderen asiatischen Ländern wird die Goldene Milch nach uralter Tradition zubereitet. Dafür wird zunächst aus gemahlenem Kurkuma, Pfeffer, Ingwer und Wasser eine Kurkuma Paste angerührt. Anschließend gießt man diese Paste mit einer heißen Flüssigkeit, in der Regel Milch, auf, sodass daraus ein köstliches, tiefgelbes Getränk entsteht. Traditionell sollte man diese Mixtur in einem Topf erhitzen und ganz langsam köcheln lassen. Erst nach etwa einer halben Stunde wird der Topf wieder vom Herd genommen. In Indien wird diese Art der Zubereitung als haldi doodh bezeichnet. Der traditionelle Name bedeutet wörtlich übersetzt: Gelbe Milch. Manchmal wird diese auch noch mit weiteren Gewürzen verfeinert, wie zum Beispiel Nelken oder Kardamom. Wir haben unsere Rezeptur jedoch bewusst schlank gehalten und nur die aus unserer Sicht naturheilkundlich wertvollsten Zutaten in das Rezept genommen. Sie können unsere Rezeptur selbstverständlich nach Belieben ergänzen.

Jetzt Topfruits Goldene Milch kaufen & die Kraft natürlicher Zutaten genießen!

Nutzen Sie die perfekte Mischung aus hochwertigem Kurkuma, Ingwer, Pfeffer, Kardamom, Muskatnuss und Zimt für Ihr tägliches Wohlbefinden. Einfach mit Wasser oder Pflanzendrink anrühren und die Goldene Milch in ihrer vollen Pracht erleben!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Goldene Milch Getränkepulver

Zutaten: Sonnenblumenprotein, Topfruits Goldene Milch Gewürzmischung*(Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, Muskatnuss & Pfeffer), Sonnenblumenlecithin, Zimt* - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Standbodenbeutel/Membrandose

Zum Produkt

Topfruits

Nährwertangaben zum Produkt "GOLDENE MILCH, Getränkepulver - 500g - mit Kurkuma und Ingwer, vegan"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1445 kj
Brennwert kcal	506 kcal
Fett	16.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	11.6 g
davon Zucker	9.1 g
Ballaststoffe	19.8 g
Eiweiß	39.3 g
Salz	0.03 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte des Getränkepulvers für Goldene Milch unterliegt natürlichen Schwankungen