

Golden Milk

Schenk jezelf vloeibaar
goud in voor rust in je
hoofd en vuur in je hart.



Golden Milk Ingrediënten

Puur, plantaardig en helend.

Hier de Ingrediënten voor 1 mok magisch goud:

- 250 ml ongezoete plantaardige melk (amandel, kokos of haver, kies wat jouw buik blij maakt)
- 1 theelepel kurkumapoeder (versgeraspt mag ook, als je fancy wilt doen)
- ½ theelepel kaneel
- 1 snuf zwarte peper (ja écht, dit zorgt dat de kurkuma zijn werk doet in je lijf)
- 1 theelepel kokosolie (voor de opname van alle goodies én romigheid)
- Optioneel: ½ theelepel geraspte gember of gemberpoeder
- Naar smaak: een theelepeltje honing of ahornsiroop (maar alleen als je lijf om zoet vraagt)



Waarom je lijf van Golden Milk houdt

- Kurkuma is een ontstekingsremmende heldin
 - Zwarte peper maakt kurkuma 2000% beter opneembaar
 - Kaneel balanceert je bloedsuiker
 - Gember verwarmt en kalmeert
 - Kokosolie ondersteunt je hormonen
-
- En jij?
 - Jij wordt een rustgevende powervrouw met een glimlach.



Zo maak je de Golden Milk

- Verwarm de plantaardige melk in een pannetje op laag vuur. Laat het niet koken we willen liefde, geen stress.
- Voeg de kurkuma, kaneel, peper en eventueel gember toe. Goed roeren, zodat het een zonnige, warme drank wordt.
- Roer op het laatst de kokosolie erdoorheen. Laat het even samensmelten tot een gouden geheel.
- Proeven! Mag er nog wat zoets bij? Doe dat dan nu. Niet omdat het moet. Alleen als je hart ernaar verlangt.
- Giet het in je lievelingsmok, kruip onder een dekentje, sluit je ogen en voel hoe je lijf zucht van dankbaarheid.

