

Goldene Winterkurkuma-Latte

Perfekt zu Ritual 3: „Die 3-Räume-Methode“

Kurz:

Ein wärmendes Anti-Stress-Getränk zur sanften Körperentspannung.



Zutaten:

- 250 ml (Pflanzen-)Milch
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kokosöl
- optional: etwas Honig

Zubereitung:

Alles zusammen langsam erhitzen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

Warum passt es?

Diese Latte „erdet“ den Körper, reduziert innere Unruhe und unterstützt ein Gefühl von Reinheit und Ordnung.

