



Zentrum für Lebens-
und Gesundheitsberatung

www.pyramidenpower.de
info@andreasgrohmann.de

GOLDEN MILK

AYURVEDA REZEPT AUS INDIEN

Sehr gesund ! Verantwortlich dafür ist der ockergelbe bis orange getönte Farbstoff Curcumin. Lebensmittelhersteller setzen die Substanz vielseitig ein. Unter der Bezeichnung E 100 findet sich Curcumin als Färbemittel zum Beispiel in Senf, Margarine und Wurstwaren. Wissenschaftler untersuchen die Substanz dagegen im Labor. Immer wieder veröffentlichen sie erstaunliche Ergebnisse. Kurkuma soll vor der Alzheimer-Krankheit schützen, gegen Entzündungen helfen, Magen-Darm-Beschwerden lindern und sogar Krebs vorbeugen.

¼ Tasse Kurkuma / Gelbwurz

½ Tasse Wasser

Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen, bis ein zäher Brei entsteht. Ca. 3 Teelöffel von dem Brei für eine Tasse mit Mandel, Reis oder Soyamilch in einem anderen Topf erwärmen. Mit etwas Pfeffer würzen ! Dadurch wird die Wirkung des Curcumins verstärkt.