



MONDMILCH ALS SCHLUMMERTRUNK

Zur perfekten Abendroutine gehört auch, was Du isst und trinkst. Manche Lebensmittel lassen Deinen Körper besser zur Ruhe kommen als andere. Eine warme Milch mit Honig ist zum Beispiel ein beliebter Schlummertrunk. Wir zeigen Dir, wie Du diesen Klassiker mit Gewürzen verfeinerst und welche gesunden Effekte sie haben soll.

REZEPTINFOS

Arbeitsaufwand: gering (ca. 15 Minuten)

Portionen: 2

WAS DU BENÖTIGST

- 1 Stück frischen Kurkuma (2-3 cm groß)
Alternativ:
1 TL Kurkumapulver oder -paste
- 1 Stück Ingwer (2 cm groß)
- 300 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Zimt und Pfeffer

SO EINFACH IST ES

1. Schäle Kurkuma und Ingwer und reibe beides in einen Topf mit 120 ml Wasser. Du magst es nicht so scharf? Dann nimm etwas weniger Ingwer.
2. Erhitze das Gemisch und rühre regelmäßig durch, bis eine Paste entsteht.
3. Misch circa 1 EL der Paste mit warmer Milch und erhitze das Ganze in einem Topf. Mit einem Schneebesen verhinderst Du, dass sich Klümpchen bilden.
4. Füge Honig oder Agavendicksaft und je eine Prise Zimt und Pfeffer hinzu. Lasse die Mondmilch danach 2-3 Minuten köcheln.
5. Fertig!

Mondmilch wird traditionell mit dieser Kurkuma-Ingwer-Paste zubereitet. Den Rest kannst Du bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren und hast immer noch etwas vorrätig für die nächste Portion! Alternativ kannst Du die Zutaten (frisch oder als Pulver) auch mit der Milch in einen Mixer geben und bei Schritt 3 in das Rezept einsteigen.

Kleine Tricks wie diese Mondmilch können Dir helfen, Deine Schlafqualität proaktiv zu fördern. Davon profitiert auch Dein Diabetesmanagement: Je erholsamer Du nachts schläfst, desto stabiler sind Deine Glukosewerte.

SCHLUMMER-TIPP

Genieße Deine Mondmilch am besten 30 bis 60 Minuten bevor Du schlafen gehst. Dann entfaltet sie ihre volle Wirkung und sorgt für süße Träume.



GUT ZU WISSEN

Zimt und Kurkuma werden vor allem in der Ayurvedischen und Chinesischen Medizin häufig verwendet. Ihnen wird nachgesagt, Stress zu mildern und entzündungshemmend zu wirken. Aber schon allein mit ihrer Wärme sorgt diese Mondmilch frisch zubereitet automatisch für Entspannung.

