

## Tipp:

Für Kinder: Ersetze den Espresso durch warme Milch und füge etwas Kakaopulver hinzu. So wird der Honey Latte zur leckeren Kurkuma-Kakao-Milch!

# Würziger Kurkuma-Honig- Latte

- 1 Espresso-Shot  
(alternativ: 100 ml starker Kaffee)
- 200 ml Milch deiner Wahl (z. B. Kuhmilch, Hafermilch, Mandelmilch)
- 1 TL Manuka Honig
- ½ TL Blütenpollenpulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- (Optional) ½ TL Nelkengewürz für ein besonders winterliches Aroma

## Espresso zubereiten:

Frisch gebrühten Espresso oder Kaffee in eine große Tasse oder ein Latte-Glas gießen.

## Gewürzmilch erhitzen:

Die Milch in einem kleinen Topf oder der Mikrowelle erhitzen, aber nicht kochen lassen. Anschließend Kurkuma, Zimt und (optional) Nelkengewürz in die warme Milch einrühren, bis sich alles gut vermischt hat.

## Manuka Honig hinzufügen:

Den Honig in die Milch einrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. So bleiben die wertvollen Eigenschaften des Manuka Honigs erhalten.

## Blütenpollenpulver untermischen:

Zum Schluss das Blütenpollenpulver in die warme Milch einrühren und alles gut vermengen.

## Zusammenfügen und genießen:

Die Gewürzmilch vorsichtig in die Tasse mit dem Espresso gießen und nach Belieben mit geschäumter Milch oder einer Prise Zimt garnieren.