

**Petra Pongratz**  
Hauptstrasse 9a  
82281 Unterschweinbach/ Egenhofen  
Tel.: 08145 / 1644

Für ein Leben in Gesundheit mit E E L E E

Entgiftung  
Energieaufbau  
Lebensführung  
Entspannung  
Entstressung

**Naturheilpraxis**

PETRA PONGRATZ | HEILPRAKTIKERIN

## Goldene Milch

Die Milch wird aus einer Paste aus Kurkuma und Mandelmilch sowie einem guten Öl und Süße hergestellt. Wichtig ist, dass du sauberes Wasser verwendest, steriles Wasser oder stilles Wasser. Nimm kein Leitungswasser.



### Die Paste:

1/4 Tasse Kurkumapulver und 1-1,5 Tassen Wasser vermischst du im Kochtopf. Das ganze erwärmst du ca. 9 bis 11 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren. Nicht zu stark kochen lassen. Die Paste

kannst du dann in ein Glas umfüllen und ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

### Die Goldene Milch:

1 Tasse pflanzliche Milch (keine Kuhmilch!)

1 TL Kurkuma-Paste

1 TL Honig oder eine andere Süße

1/2 TL Öl



Verwende ein gutes Öl, auf jeden Fall ein Kaltgepresstes. Mandelöl, Olivenöl, Sesamöl, ... oder Kokosöl, weil es ebenfalls Heileigenschaften besitzt.

Mische alles in einem Topf zusammen und erwärme es nochmal lauwarm. Fertig.

Guten Appetit! ♥