

Kurkuma-Latte ohne Zucker



 10 min.  92 kcal  SteviaSweet Flüssig

Zubereitung ohne Zucker

1. Die Hafermilch in einem Topf erhitzen, aber nicht aufkochen lassen.
2. Kurkuma, Zimt, Ingwer und **SteviaSweet Flüssig** dazugeben.
3. Mit einem Schneebesen oder Milchschaumer verquirlen.
4. Anschliessend in Tassen oder Gläser giessen und mit etwas schwarzem, frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.
5. Am besten warm geniessen.

Zutaten für 2 Portionen

400 ml	Hafermilch
2 TL	gemahlener Kurkuma
1 TL	gemahlener Zimt
1 TL	frischer Ingwer, gerieben
5 Tropfen	SteviaSweet Flüssig
	schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Portion

92	kcal
386	kJ
1.5	Protein in g
6	Kohlenhydrate in g
2.5	Fett in g