



# Nutrithérapie

## Golden Latte ou lait d'or



### Ingrédients:

- 1/2 c à café de curcuma en poudre
- 1 tasse de lait végétal ( amande)
- 1 c à soupe d'huile de coco ou ghee
- 1 pincée de gingembre ou fénugrec moulu
- selon les goûts , un peu de cannelle

Chauffer le lait à feux doux

Ajouter en remuant, les épices et l'huile

Le mélange bien chaud et l'huile fondue, il ne reste qu'à servir et déguster

\* Cette recette ne contient ni miel ou sucrant ( sans glucose / fructose ) ni poivre noir.