



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm Mandel-Ingwer-Mix mit Gewürzen

ZUTATEN:

(für 1 Glas, ca. ¼ l)

1 haselnussgroßes Stück Ingwer
20 g Mandeln
1/4 TL Zimtpulver
1 Messerspitze Kardamompulver
frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer schälen und etwas kleiner schneiden. Dann mit Mandeln, Zimt, Kardamom und ¼ l Wasser im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Mandelmix in einem kleinen Topf erhitzen, mit 1 Prise Muskatnuss würzen und heiß genießen.

Die Zubereitungszeit liegt bei 5 Min.
(pro Portion ca. 120 KCal, 1 g KH, 5 g EW, 11 g F)

Tipp: Mit etwas frischem Obst der Saison ist der Mandelmix ein ideales Frühstück für Morgenmuffel!

Mandeln wirken entgiftend und immun- sowie nervenstärkend. Zimt hat durchblutungsfördernde und stimmungsaufhellende Eigenschaften und hilft bei Blähungen und Durchfall.