

# UN LAIT D'OR QUI RAVIGORE !

Avec ces températures hivernales, comment se réchauffer tout en se faisant du bien ? Pensez au lait d'or (ou golden milk ou lait doré) : une boisson lactée parfumée à souhait et prête en un rien de temps ! Une alternative intéressante au chocolat chaud !

## RECETTE DU LAIT D'OR :

### INGRÉDIENTS POUR RÉALISER LE MÉLANGE D'ÉPICES :

- 2 c. à soupe de curcuma moulu
- 2 c. à soupe de gingembre moulu
- ½ c. à thé de poivre noir moulu
- ½ c. à thé de cardamome moulue

### PRÉPARATION D'UNE GRANDE TASSE DE LAIT D'OR :

- 200 ml de lait ½ écrémé
- 1 c. à café du mélange d'épices
- Chauffer le lait et ajouter les épices ; mélanger... et déguster !

NB : il est possible d'ajouter un peu d'édulcorant

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR UNE TASSE :

- Energie : 380 kJ/ 90 kcal
- Glucides : 10 g
- Matières grasses : 3 g
- Protéines : 6.5 g
- Fibres : 0 g

