



### GOLDEN LATTE (GOLDEN MILK)

Le lait d'or, cette boisson traditionnelle ayurvédique à base de lait et curcuma. La curcumine a des propriétés contre le stress oxydatif, anti inflammatoires et soulage l'acidité de l'estomac.

 5 minutes 5 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 verre de lait d'amande, noix, riz, avoine, macadamia, coco [SI COCO 1 fois par semaine] (200 ml)
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 1 gramme de sirop d'érable ou 1 càc du sucre de coco
- 1 pincée de vanille (en poudre) ou quelque gouttes d'arome

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, verser le lait d'amande, le curcuma et la vanille.
- 2° Fouetter rapidement, puis chauffer le mélange à feu doux.
- 3° Retirer du feu quand le mélange commence à bouillir, ajouter le filer de sirop d'érable, verser dans une tasses et déguster.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (204 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	132 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	6 g	11 g	4 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	8 mg	17 mg	1 %