



## LAIT D'OR VÉGÉTAL ANTI-INFLAMMATOIRE

 5 minutes 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café (3 g) de curcuma, poudre
- 1 pincée de cannelle, poudre
- 1/2 c. à café de gingembre, poudre
- 1 demi verre (100 g) de crème de coco en brique
- 1 verre d'eau de source (200 g)
- Optionnel : 10 g de collagène (protéine en poudre)
- Optionnel : 1/4 de c. à café de cardamome, poudre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le curcuma, la cannelle, le gingembre et la cardamome dans une casserole.
- 2° Ajoutez la crème de coco et l'eau. Faites chauffer doucement en remuant de temps en temps. Portez à ébullition puis retirez du feu.
- 3° Laissez refroidir à couvert, quelques minutes, puis versez dans une grande tasse.
- 4° Ajoutez le miel. Fouettez légèrement pour faire mousser si désiré et dégustez.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (317 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	244 kcal	12 %
LIPIDES	6 g	19 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	17 g	83 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	11 mg	36 mg	1 %
GLUCIDES	2 g	7 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
PROTÉINES	4 g	11 g	—