

BEVANDE

# Golden Milk

---

LUOGO: [Asia / India](#)

DOSI PER: [1 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [5 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Cerchi una **bevanda calda**, speziata e ricca di benefici per le tue pause di relax? **La ricetta del Golden milk**, o **latte d'oro**, è esattamente ciò che fa per te. Questa bevanda, **originaria dell'India** e usata nella **medicina ayurvedica**, unisce il latte (vaccino o vegetale, a tua scelta) alla curcuma, creando un **elisir dal colore brillante**.

Come le bevande più zuccherine, tipo la [Cioccolata calda](#), il Golden milk si prepara con pochi ingredienti in appena 10 minuti. La preparazione si basa su una **pasta di curcuma** che puoi preparare in anticipo e conservare per averla sempre pronta. Se cerchi altre [bevande calde e speziate](#), prova la

nostra ricetta del [Vin Brûlé](#) o del [Grog](#).

## INGREDIENTI PER LA PASTA DI CURCUMA (DA CONSERVARE)

CURCUMA IN POLVERE 20 gr

ACQUA 60 gr

PEPE NERO abbondante - 1 pizzico

## INGREDIENTI PER 1 TAZZA DI GOLDEN MILK

LATTE puoi usare anche latte di cocco, di  
mandorla o di avena - 200 ml

PASTA DI CURCUMA 1 cucchiaino da tè

MIELE ½ cucchiaini da tè

OLIO DI COCCO facoltativo - ½ cucchiaini da  
tè

## COME FARE LA PASTA DI CURCUMA

- 1 In un pentolino, versa l'acqua e il pepe nero. Porta a bollire. Appena bolle, spegni il fuoco. Aggiungi subito tutta la curcuma in polvere e mescola energicamente con una frusta o un cucchiaino, fino a ottenere una pasta densa e liscia. Lascia raffreddare completamente la pasta di curcuma, poi trasferiscila in un vasetto di vetro con chiusura ermetica e conservala in frigorifero.





## COME SI FA IL GOLDEN MILK

- 1 Versa il latte che hai scelto in un pentolino e scaldalo fino a sfiorare il bollore, poi spegni il fuoco.





- 2** Aggiungi al latte caldo 1 cucchiaino della pasta di curcuma che hai preparato, il dolcificante che preferisci e, se lo usi, l'olio di cocco. Mescola molto bene con una frusta per sciogliere completamente la pasta di curcuma e amalgamare tutti gli ingredienti. Se vuoi creare una bella schiuma, puoi anche versare tutto in un barattolo, chiuderlo e agitarlo energicamente per qualche secondo.









**3** Versa il tuo Golden Milk in una tazza e gustalo subito, ben caldo.





# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per l'Assorbimento:** L'ingrediente segreto non è solo la curcuma, ma anche il pepe e un grasso (come l'olio di cocco, olio di mandorle o extravergine). Il pepe favorisce l'assorbimento della curcumina, potenziando gli effetti benefici del latte d'oro.

**Aromatizzazioni:** Puoi rendere il tuo Golden milk ancora più gustoso aggiungendo spezie come zenzero fresco o in polvere, cannella o cardamomo.

**Dolcificante a scelta:** Puoi regolare la dolcezza a tuo piacimento, usando miele, sciroppo d'agave, sciroppo d'acero, stevia, eritritolo o zucchero di canna.

## COME SI CONSERVA IL GOLDEN MILK

Il Golden milk è consigliabile prepararlo e servirlo subito, ma puoi conservarlo in frigorifero per due giorni in un barattolo ben sigillato. Andrà poi agitato e scaldato prima di servirlo.

La vera comodità è la pasta di curcuma, che può essere conservata in frigorifero in un barattolo di vetro chiuso ermeticamente per circa un mese.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Cioccolata bianca](#): Una bevanda ricca e avvolgente, per chi cerca una coccola dolce e confortante.

[Banana milkshake](#): Un'alternativa fredda e cremosa, perfetta per l'estate o per un dopo allenamento energizzante.

[Eggnog](#): La ricetta classica della bevanda natalizia a base di latte, uova e spezie.

[Smoothie al kefir con frutti di bosco](#): Una bevanda a base di fermenti lattici, ideale per la colazione e il benessere intestinale.

[Sgroppino](#): Un sorbetto al limone veneto, un digestivo fresco e alcolico, perfetto per concludere una cena.

[Sorbetto al limone](#): Un dessert freddo e leggero, ideale per rinfrescare il palato.