

## Rote - Beete – Latte

Rezept für 2 Personen

### Zutaten:

2 TL Rote Beete Pulver  
500ml ungesüßte Mandelmilch 4 EL abnehmen, erhitzen aber nicht kochen  
1 MSP Zimt  
1 MSP Vanille

### **Nach Geschmack:**

1 EL Agavendicksaft - Etwas frisch geriebenen Ingwer

### Weitere Zubereitung:

Je 1 TL Rote Beete Pulver in einem hitzebeständigen Glas mit 2 EL Mandelmilch gut verrühren. Restliche Mandelmilch mit den Gewürzen erhitzen, abschmecken und evtl. noch mit wenig Ingwer und Agavendicksaft verfeinern. Die erhitzte Mandelmilch in einen kleinen Mixer geben kurz auf mixen und in die beiden Gläser langsam einfüllen, mit Zimt/Kakao bestreuen und sofort langsam und genussvoll trinken.

### Tipp:

- Anstelle dem Rote Beete Pulver kann auch frischer oder in der Flasche gekaufter milchsaurer Rote Beete Saft genommen werden.
- Wenn die Milch in einem hohen Gefäß erhitzt wird, kann sie auch mit einem Milchaufschäumer auf gemixt werden.
- Aus rohköstlichem Mandelmus und Wasser selbst Mandelmilch herstellen.

## Kurkuma – Latte

Rezept für 2 Personen

### Zutaten:

1 TL Gewürzjoghurt Mischung (Kurkuma, Zimt, Inger, Chilli, schwarzer Pfeffer)  
500ml ungesüßte Mandelmilch erhitzen aber nicht kochen  
1 MSP Vanille  
1 EL Agavendicksaft

### **Nach Geschmack:**

Etwas frisch geriebenen Ingwer

### Weitere Zubereitung:

1 TL Gewürzjoghurtmischung mit etwas Mandelmilch in einem Topf gut verrühren. Restliche Mandelmilch mit Vanille dazugeben und erhitzen, abschmecken und mit Agavendicksaft verfeinern. Die erhitzte Mandelmilch in einen kleinen Mixer geben kurz auf mixen und in die beiden Gläser langsam einfüllen, mit Zimt/Kakao bestreuen. Evtl. noch frischen Ingwer darüber reiben, und sofort langsam und genussvoll trinken.

### Tipp:

- Die Gewürzjoghurt Mischung von Zimtstangl gibt es bei RENDLE Elektrotechnik.
- Die Firma Sonnentor hat auch eine Kurkuma – Latte im Angebot.

**Kakao Latte** ist auf dieselbe Art zubereitet auch ein köstliches energispendendes Getränk, probiert einfach aus was eurem Gaumen mundet.

