

MOON MILK (thermomix)



Le "moon milk" est utilisé depuis la nuit des temps par la médecine ayurvédique comme remède pour mieux dormir.

Ingrédients :

- 250 g de lait chaud
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 2 pincées de cardamome moulue
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d'ashwagandha
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

- mettre dans le bol, le lait
- faire chauffer le lait pendant 4 minutes à 100°C vitesse 2
- à l'arrêt de la minuterie (lorsque le liquide arrive à frémissement) ajouter les épices et laisser bouillir 3 minutes à 100° vitesse 3,5
- Une fois les épices infusées pendant 5 minutes, verser le liquide dans une tasse et ajouter une cuillère de miel.
- Il suffit de boire la boisson tiède avant d'aller se coucher.
- effet soporifique garanti.

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2018

<http://thermominoux.over-blog.com>