

Lait d'or



En plus d'être une excellente alternative au café latté, cette boisson chaude crémeuse et légèrement épicée saura vous apporter une bonne dose de nutriments pour soutenir votre santé digestive !

Préparation 0 min

Cuisson 5 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 5

Glucides 18

Fibres 0

Protéines 8

Sodium 120

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait sans lactose 2% M.G. (ou boisson végétale)
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 2.5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de curcuma moulu
- 2.5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle
- 1.25 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de gingembre moulu
- 1 pincée de poivre moulu

Préparation

1. Ajouter tous les ingrédients dans une petite casserole et chauffer à feu moyen.
2. Mélanger à l'aide d'un petit fouet pour obtenir une boisson homogène. Retirer du feu après environ 5 minutes ou avant que le mélange soit en ébullition.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Il est possible d'ajouter un jet d'espresso si vous souhaitez obtenir une boisson caféinée.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal