

## 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 (½ c. à thé) de curcuma moulu
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 1.25 ml (¼ 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