



## Kurkuma-Shake

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Niveau: einfach

### Zutaten für 2 große oder 4 kleine Gläser:

30 g frische Kurkumawurzel oder 1 EL Kurkumapulver

2 EL Weihenstephan Butter

2 EL goldene Chlorella (z. B.: Algae Drink von Pure Raw)

500 ml Weihenstephan Milch

300 g Weihenstephan Joghurt (z.B. 1,5 % Fett)

Salz

je 1 EL Sonnenblumenkerne, weißer Sesam, Kürbiskerne, Mohn

1/2 TL Fenchelsamen

1/2 TL Weihenstephan Butter

1/2 TL Garam Masala

4 Selleriestängel

### Zubereitung:

1. Kurkuma schälen, fein hacken und mit der Butter bei milder Hitze 2 Min. sanft schmoren, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit goldener Chlorella, Milch, Joghurt und 100 ml Wasser schaumig mixen, mit einer Prise Salz würzen.

2. Samen und Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann Fenchelsamen und Butter zugeben, einmal umrühren. Garam Masala zugeben, umrühren und aus der Pfanne nehmen.

3. Golden-Kurkuma-Revelation in Gläser verteilen und mit der Gewürz-Mischung bestreuen. Jeweils mit einem Selleriestängel servieren.

Tipp: mit Honig verfeinern.