Ca. 200 ml

10 g Mandeln
200 ml Wasser
1 TL Imkerhonig oder 2-4 entsteinte Datteln
5-10 Safranfäden

Zubereitung

- Mandeln mit Wasser in einem Mixer pürieren, durch ein feines Küchensieb abgießen
  alternativ: 200 ml Mandelmilch ohne Zusätze
- Mandelmilch in einem Topf erwärmen (nicht erhitzen), dann in einen Pürierbecher geben
- Safranfäden und Honig zufügen
- Alle Zutaten gut pürieren/mixen
- Safran-Moonmilk in ein schönes Glas oder einen Becher geben
- Nach Belieben mit weiteren Gewürzen (Kurkuma, Kardamom, Zimt etc.) würzen

! Tipps

- Durch das Mixen/Pürieren entsteht ein schöner Milchschaum.
- Alternativ können die Safranfäden auch mit ein paar wenigen Zucker- oder Salzkristallen gemörsert werden. Dann können alle Zutaten zusammen im Topf erwärmt und anschließend direkt getrunken werden.

„Mondmilch“: Moderner Schlummertrunk

- Eine warme Milch mit Honig ist ein altes Hausrezept für einen wirksamen Schlummertrunk – die Safran-Moonmilk ist eine moderne Interpretation mit optimierten Zutaten zur Entspannung und Stimmungsaufhellung.
- Mandel liefern die Basis für die Bildung des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin. Safran hat eine nachgewiesene stimmungsaufhellende Wirkung.
- Honig oder Datteln helfen bei der Aufnahme der notwendigen Nährstoffe über die Blut-Hirn-Schranke.