

Rezept

# Beruhigende Gewürzmilch

Ein Rezept von Beruhigende Gewürzmilch, am 28.06.2026

## Zutaten

**200 ml** Milch

**1 Prise** Anis

**1 TL** Cashew-Mus

**1 Prise** Koriander

**1 Prise** gemahlene Vanille

**1 TL** Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 9 g F, 8 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren und in eine große Tasse umfüllen.

---

2. Den Milchmix entweder auf dem Herd oder in der Mikrowelle kurz erwärmen, dann schlückchenweise genießen.