



Le Chai Latte, c'est délicieux mais en automne, nous allons privilégier des boissons chaudes, douces et apaisantes pour le système nerveux.

Lait d'or automnal

Ingrédients

250 ml de lait végétal (ou lait entier bio)

½ cc de curcuma en poudre

1 pincée de poivre noir moulu

¼ cc de cannelle en poudre

1 bonne pincée de cardamome en poudre

0,5 de gingembre frais pelé ou 1 pincée de gingembre sec

½ cc de ghee