

Lait d'or automnal

Recette:

Faites fondre le ghee à feu doux et ajoutez-y les épices pour les faire revenir quelques instants.

Ajoutez le lait et délayez l'ensemble.

laissez frémir à feu doux pendant 5 à 7 minutes au total.

Retirez du feu, laissez tiédir légèrement et ajoutez un peu de miel ou de sirop d'érable.

Mélangez et buvez en conscience, lentement.