

Thé au curcuma

J'ai découvert le curcuma lorsque je voulais commencer à incorporer des aliments anti-inflammatoires dans ma diète. Voici une recette que j'ai trouvé que j'adore!

Ingrédients

- 1 c. à thé de cannelle
- pincé de clous de girofle (poudre)
- pincé de muscade
- 1 c. à thé gingembre frais
- 1 c. à thé de curcuma
- 2 tasse d'eau
- ½ c. à thé de miel pure
- un peu de lait
(moi j'aime du lait au noix de coco ou du lait d'amande non-sucré ou du lait de chanvre)

Préparations:

- Faire mijoter les herbes dans l'eau pour environ 10 minutes.
- Égoutter le liquide et ajouter le miel et un peu de lait.

