

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Golden Milk



Ingredients

- 1 Tablespoon coconut oil
- 1 teaspoon turmeric
- 1 inch ginger knob, peeled and minced
- 1 star anise
- 5 peppercorns
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- 2 ½ cups oatmilk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 Tablespoon honey
- Dash of nutmeg

Serves 1

Instructions

In a small saucepan over medium heat, melt coconut oil. Add turmeric, ginger, star anise, peppercorns, and cinnamon. Stir until all are folded into the coconut oil, and you can smell the spices—about 30 seconds. Do not burn. Add the oatmilk and vanilla extract. Let simmer for 5–10 minutes: the longer it simmers, the stronger the flavors.

To serve, add 1 Tablespoon honey to a jar with a tight-fitting lid. Remove the golden milk from the stove, let cool, and use a fine-mesh strainer to pour it into the jar. Close the lid of the jar and shake well until the oat milk is frothy. To serve, add a dash of nutmeg on top.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Leche dorada



Ingredientes

1 cucharada de aceite de coco 1 cucharadita de cúrcuma
1 trozo de una pulgada de jengibre, pelado y picado finamente
1 anís estrellado
5 granos de pimienta
¼ de cucharadita de canela molida 2 ½ tazas de leche de avena
1 cucharadita de extracto de vainilla 1 cucharada de miel Una
pizca de nuez moscada

Rinde 1 ración

Instrucciones

En una cacerola pequeña a fuego medio, derrita el aceite de coco. Añada la cúrcuma, el jengibre, el anís estrellado, los granos de pimienta y la canela. Remueva hasta que todo se haya incorporado al aceite de coco y pueda percibir el aroma de las especias (unos 30 segundos). No deje que se queme. Añada la leche de avena y el extracto de vainilla. Dejar cocer a fuego lento durante 5 a 10 minutos: cuanto más tiempo, más intensos serán los sabores.

Para servir, agregue 1 cucharada de miel en un frasco con tapa hermética. Retire la leche dorada del fuego, déjela enfriar y viértala en el frasco con ayuda de un colador de malla fina. Cierre la tapa del frasco y agite bien hasta que la leche de avena esté espumosa. Para servir, añada una pizca de nuez moscada por encima.