**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🥛 Recept: Zlatno mlijeko (kurkuma latte)**

**Opis:**  
Tradicionalni ayurvedski napitak od kurkume s protuupalnim, antibakterijskim i umirujućim djelovanjem. Pomaže u jačanju imuniteta, potiče probavu i opušta organizam prije spavanja.

**🧪 Sastojci:**

* 250 ml biljnog mlijeka (npr. bademovo, zobeno)
* 1/2 čajne žličice kurkume u prahu
* Prstohvat mljevenog crnog papra
* 1/4 čajne žličice cimeta
* 1 čajna žličica meda (dodaje se nakon kuhanja)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U lončiću zagrij mlijeko s kurkumom, paprom i cimetom.
2. Miješaj lagano i pazi da ne zakipi.
3. Makni s vatre, ostavi kratko da se ohladi, pa dodaj med.
4. Promiješaj i ulij u šalicu. Posluži toplo.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij navečer prije spavanja za umirenje i regeneraciju. Crni papar je ključan za bolju apsorpciju kurkumina – nemoj ga izostaviti!