



# Walnuss-Kardamom-Milch



**Zubereitungszeit:**  
20 Min

## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 520 kcal / 2180 kJ  
Eiweiß: 15 g Fett: 33 g  
Kohlenhydrate: 41 g

## Zubereitung:

1. Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Nüsse auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.
2. Walnüsse in einem Mixer fein mahlen, am besten in Interwallen mahlen, damit kein Nussöl austritt.
3. Kardamomkapseln öffnen und die Kerne herauslösen. Kardamomkerne und Zucker in den Mixer geben und alles zu einem feinen Puder vermahlen. Zum Schluss Kurkuma und Safran untermischen. Die Mischung, wenn gewünscht, in luftdichten Gefäßen lagern oder Milch erhitzen und die Mischung einrühren. Alternativ kann die Mischung auch in kalte Milch gegeben werden, dann sollte die Mischung aber in einem Mixer aufgemixt werden.

## Zutaten für 4 Portionen :

125 g kalifornische Walnüsse  
4 Kardamomkapseln  
100 g Zucker  
1 TL Kurkuma  
1 TL gemahlener Safran  
1200 ml Vollmilch