

## Safran Latte



- ☼ 5 Fäden Safran, fein gemahlen oder die ganzen Fäden
- ☼ 2.5dl Pflanzendrink, Hafer- oder Reismandeldrink sind ideal (=1 Tasse)
- ☼ 1 TL Honig

Die Safranfäden mit warmer (heisser) Pflanzenmilch übergiessen und 5 Minuten ziehen lassen und geniessen.



**Tipp:** Safran macht glücklich und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Es kann sogar den Serotoninspiegel erhöhen.

**PS:** Fäden können am Schluss auch gegessen werden...