

GOLDEN MILK

Ingredienser - Gurkmejpasta

½ dl gurkmeja, pulver

1 ½ dl vatten

1 nypa svartpeppar

Ingredienser - Golden milk

½-1 tsk gurkmejpasta

2 dl mjölk (ris, mandel, havremjök tex)

1 tsk kokosolja

honung, kanel, kardemumma

Gör så här - Golden milk

koka upp mjölken försiktigt. Jag brukar använda mig av ris- eller havremjök. Ta gurkmejapastan och lägg i kastrullen tillsammans med mjölken. Rör om och lägg till lite honung om du vill ha det sötare. Du kan också krydda med kanel och kardemumma.

Gör så här - Gurkmejpasta

Placera alla ingredienser i en kastrull

Koka försiktigt upp och låt sjuda på svag värme i 8 minuter. Om det behövs så tillsätt lite vatten.

Använd denna pasta i Golden Milk eller sköna smoothies.

Förvara i kylskåpet i 1-2 veckor

Gurkmejans hälsoeffekter

Gurkmejan är en rot som har väldigt bra hälsoeffekter:

- Inflammationsdämpande
 - Bra för matsmältningen
 - Stödjer leverfunktionen och detoxeffekten i kroppen
 - Är renande för blodet
 - Är bra för lederna
 - Hjälper till att reglera blodsockernivån
- mm mm