

Ghee

GHEE

Ger ca 1,8 liter

TILLAGNINGSTID:

6 timmar

2 kg Ekologiskt smör

HUSGERÅD

Crock-Pot (långtidskokare)

Tratt

Flergångsfilter

Tätslutande glasburkar

Soppslev

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Ghee

Ghee

Ghee, klarifierat smör, smör olja, det handlar om en och samma sak – smör utan mjölkprotein.

Du gör enkelt ditt eget Ghee, antingen i en [Crock-Pot \(långtidskokare\)](#) som i receptet här nedan men man kan även göra det i en kastrull på spisen eller vattenbad i ugnen.

Ghee är fantastiskt att steka i eller använda när du bakar eller lagar mat.



Så här gör du

- Lägg ner [smöret](#) i din Crock-Pot



- Sätt Crock-Poten på low i 6 timmar
- Smöret har nu siktat sig och mjölkproteinet har lagt sig på botten
- På ytan har det bildats ett skum
- Stäng av din Crock-Pot
- Ta fram [Glasburkarna](#), tratten och flergångsfiltret
- Ta bort skummet på ytan med hjälp av en sked



- Ös upp ditt ghee med hjälp av en sopslev och filtrera ner i burk genom flergångsfiltret som du placerat i tratten

Ghee



- Ös försiktigt så du inte rör upp mjölkprotein som ligger på botten



- När du är klar så ställ dina burkar med ghee åt sidan och låt svalna innan du ställer in dem i kylskåpet

Ghee



Nu är det bara att använda och njuta av fantastiskt ghee!

Ghee är ett av alla de fetter som vi använder i vår matlagning och när vi bakar, andra fetter är [kokosolja](#), [olivolja](#), [avokadoolja](#), [MCT-olja](#) och [animaliskt fett](#) (vilket t.ex. kan vara det som bildas när man gör [benbuljong](#)).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
