

Guldmjolk och Gurkmejpasta

GURKMEJAPASTA

Ger ca 3 deciliter (räcker till ca 40 glas Guldmjolk)

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

0,5 dl mald gurkmeja

2 msk kanel

2 msk mald ingefära

0,5 tsk mald kardemumma

0,5 tsk mald svartpeppar

3 msk kokosolja

1,5 dl vatten

GULD MJÖLK

Ger 1 glas

TILLAGNINGSTID:

5 minuter

2,5 dl mandelmjolk

1,5 tsk gurkmejpasta

1 tsk honung

HUSGERÅD

Måttats

Skål

Kastrull

Visp

Glasburk

Allergiinformation: Receptet innehåller mandel (avser Guldmjölken, alltså ej pastan).

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

Guldmjolk och Gurkmejpasta

Guldmjolk och Gurkmejpasta

Det är få råvaror som är så tätt förknippat med både många och fina hälsofördelar som gurkmeja.

Guldmjolk är ett riktigt bra sätt till att få i sig detta, nästan så att man hör på namnet hur nyttigt det är för kroppen. Gör denna härliga Guldmjolk till en daglig rutin för dig.

Njut av den goda smaken, känslan och hälsoeffekterna av Guldmjolk.

Så här gör du

Gurkmejpasta

- Blanda ihop [gurkmeja](#), [kanel](#), [mald ingefära](#), [mald kardemumma](#) och [mald svartpeppar](#) i en skål
- Mät upp vatten och håll i en kastrull
- Vispa ner kryddblandningen och visp om under uppvärmning på medelvärme tills det tjocknar (till en pasta)
- Dra av kastrullen från plattan och tillsätt [kokosoljan](#)
- Rör om i pastan tills kokosoljan smält
- Låt svalna
- Håll upp och förvara i en tätslutande [glasburk](#) i kylan

Gurkmejpasta håller omkring 2 månader i kylan.

Guldmjolk

- Mät upp mandelmjölken i en kastrull
- Tillsätt Gurkmejapastan och (eventuellt) [honung](#)
- Vispa samman
- Värm på medelvärme tills det blivit drickvarmt
- Rör om lite då och då under tiden som du värmer din Guldmjolk
- Håll upp på glas (kopp) och servera direkt

Man kan pudra [kanel](#) uppe på Guldmjölken, blir lite extra festligt.

Paleo så gott och så enkelt!

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



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.