

Guldmjölk

www.sat-nam.se



Så här gör du:

- 2 dl vegetabilisk mjölk
- 1 tsk gurkmeja
- ½ tsk kanel (gärna Ceylonkanel)
- 1 tsk kokosolja
- ¼ kryddmått cayennpeppar mald
- ¼ kryddmått svartpeppar mald
- 1 tsk honung om du saknar söttman

blanda alla ingredienser i en kastrull
värm på svag värme i 10-15 min

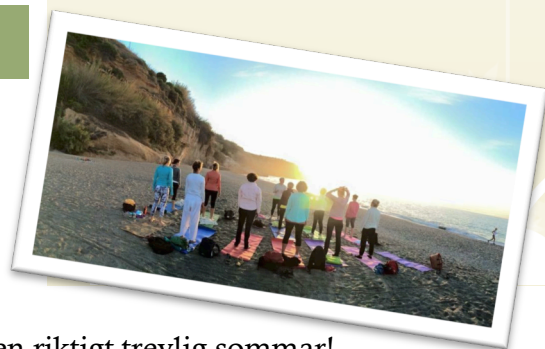
Njut av den goda helande drycken.

Guldmjölken består av gurkmeja som har en antiinflammatorisk förmåga genom ett ämne som heter curcamin. För att frigöra curcaminet behöver man tillsätta fett och svartpeppar. Det sägs att Guldmjöl förebygger och förhindrar en rad inflammatoriska processer i kroppen, och dessa processer är grunden till många av våra folksjukdomar. I vilket fall som helst så mår jag väldigt bra av att dricka guldmjöl. Ibland tar jag det till frukost eller till kvällen

innehåll

Visste du att det sägs att guldmjöl får dig att sova bättre!

Följ med oss på en resa till Nerja och lär dig mer om hälsosam mat.



Jag önskar dig en riktigt trevlig sommar!
Ingrid Wikström