



21

nov 2019

Guldmjök - en solgul boost

Skribent: **Vin & Matguiden**

Guldmjök - en varm hälsokur enligt gammal ayurvedisk tradition med gulkmeja och ingefära som befrämjar hälsan på flera sätt och har antiinflammatoriska egenskaper.



Drycken passar när som helst på dagen, gärna som en boost på morgonen men traditionellt anses den ha en lugnande inverkan på nervsystemet så den är perfekt på

kvällen.

Det tar ett tag att vänja sig vid smaken då gurkmeja inte smakar gott i större mängd men ska den göra nytta behöver man få i sig lite mer. Guldmjolk är ett bra sätt där den varma drycken smaksätts efter behag med andra nyttiga kryddor man tycker om. Och sötas lite om man önskar.



Man gör först en pasta på gurkmeja som räcker till flera koppar.

0,5 dl malen torkad ekologisk gurkmeja 2.5 msk malen ekologisk ingefära 2 dl vatten
några nypor mald svartpeppar som innehåller piperin som förbättrar vårt upptag av gurkmejans nyttiga curcumin

Låt det puttra på låg värme i ca 10 minuter under några gångers omrörning. Låt svalna och förvara lufttätt i kylskåp. Pastan håller någon vecka.



Använd sedan en liten klick (ca 1 tsk) gurkmejpasta till en stor kopp guldmjolk.

Drycken blir som en varm chailatte då kryddorna är liknande.

Hetta upp pastan med ca 3 dl växtmjolk (t ex ris-, kokos-, mandel- eller havremjolk) och

en tesked kokosolja till en stor kopp. Smaksätt drycken efter smak med nypor av olika malda kryddor, t ex kanel, kardemumma, nejlika, stjärnanis m fl och kanske en extra kick av mer peppar. Smaka av.
Söta om du vill med honung, vanilj, agavesirap eller den sötning du föredrar.

