



Roboráló ital

Hozzávalók:

- 1 teáskanál kurkuma
- csipet gyömbér
- fél kiskanál (kk) fahéj
- fél kk őrölt szegfűszeg
- 1 szem bors
- 1 szem zöld kardamom frissen őrölt magja (mozsárban zúzd össze, vagy vegyél őrölt kardamomot)
- kis hidegen sajtolt bio olaj (kókuszolaj) vagy ghí
- 1 kis kanál méz
- gabona- vagy magtej

Elkészítése:

Dolgozd össze az alapanyagokat
Majd öntsd fel valamilyen gabona- vagy magtejjel.

Kurkuma latte

Hozzávalók:

- 1 bögre kesudiótej
- 2 teáskanál kurkuma
- 1 teáskanál méz
- 1 csipet frissen őrölt bors

Elkészítése:

Áztass 2 órán át maroknyi kesudiót. Majd szárd le, öblítsd át és öntsd fel 1 bögre tiszta vízzel és botmixerrel készíts tejet belőle. Tedd a kurkumát, a mézet és a borsot egy csészébe. Melegítsd fel langyosra a kesudió tejet, öntsd ki egy részét egy csészébe és keverd csomómentesre a fűszerekkel, majd öntsd hozzá a többi tejet is.



Hozzávalók

- 1 teáskanál az Arany pasztából:
1/2 csésze bio kurkuma por
1 csésze víz
1,5 teáskanál fekete bors
- 5 evőkanál szűz kókuszolaj
vagy ghí
- 2 csésze kókusztej
- Nyers méz (vagy stevia) ízlés
szerint (opcionális)
- 1/8 teáskanál vanília
(opcionális)
- Fahéj (opcionális)

A NŐK ELIXÍRJE

- A KURKUMA, MÁSIK NÉVEN AZ INDIAI SÁFRÁNY EGY MELEGÍTŐ FŰSZER. -
- A HAGYOMÁNYOS KÍNAI GYÓGYÁSZAT SZERINT – AHOL ÉVSZÁZADOK ÓTA HASZNÁLJÁK – A MELEGÍTŐ FŰSZEREK SEGÍTENEK KIŰZNI A SZERVEKBŐL A FELESLEGES NEDVESSÉGET. -
- A SZÁRAZABB ÉS MELEGEBB BELSŐ KÖRNYEZET ENERGETIKAILAG TÁMOGATÓ A SZAPORÍTÓSZERVEK SZÁMÁRA -

Elkészítés

1. Arany paszta(két heti adag): egy rozsdamentes acél edényben a vizet, a kurkumát és a fekete borsot addig főzd kevergetve, amíg vastag pasztát képez, ez kb. 7-10 perc. Vedd le az edényt a tűzhelyről, és adj hozzá szűz kókuszolajat vagy ghít, egy habverővel dolgozd át, hogy teljesen homogén elegyet kapj.
2. Zárható tetejű üvegedényben tárolhatod a pasztát a hűtőben két hétig.
3. Használd ezt a pasztát az Arany tej elkészítéséhez!
4. A tej készítéséhez egy rozsdamentes acél edényben óvatosan melegíts fel 2 csésze tejet 1 teáskanál arany pasztával, csomómentesre keverd át egy habverő segítségével.
5. Adhatsz hozzá vaníliát, mézet és fahéjat.