

Golden milk paste!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Golden milk paste

1 sats

Ingredienser:

Golden paste

1-2 msk gurkmeja färsk
1 msk ingefära färsk
1,5 dl vatten

Golden milk

0,5-1 tsk golden paste
2 dl mandelmjök osötad, alt
kokosmjök
1 tsk oljakos-, sesam- eller
mandel-
0,5 tsk kardemummakärnor
mald eller mortlad
1 tsk vaniljpulver
1 tsk kanel malen
0,25 tsk svartpepparkorn
mald eller mortlad
honung eller annan sötning,
valfritt efter tycke och smak

Gör så här:

Golden Paste

Skala ingefäran och gurkmejan och kör i en mixer eller riv dem fint. Koka upp alla ingredienserna och låt sjuda på svag värme i 6-8 minuter tills det blir en pasta.

Låt svalna och förvara i kylskåp i 1-2 veckor. Pastan räcker till flera glas golden milk. Dessutom är den perfekt att använda i matlagning då den sätter smak och färg till grytor, wok, soppor eller smoothien.

Golden milk

Värm mjölken försiktigt på spisen och vispa ner en tsk golden pasta.

Rör om och smaka av med kryddor och eventuell sötning efter vad du föredrar.

Om du kokar en större mängd kan du låta den svalna och förvara den i en glasflaska i kylen. Går lika bra att avnjutas kall.