

# 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 mandelmjöl  
1 tsk olja kokos, sesam  
eller mandel  
0,5 tsk  
kardemummakärnor  
1 tsk vaniljpulver  
1 tsk kanel malen  
0,25 tsk svartpepparkorn  
malen eller mortlad  
Honung eller annan  
sötning 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 tesked 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 kylan. Går lika bra att avnjutas kall!



# 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 mandelmjöl  
1 tsk olja kokos, sesam  
eller mandel  
0,5 tsk  
kardemummakärnor  
1 tsk vaniljpulver  
1 tsk kanel malen  
0,25 tsk svartpepparkorn  
malen eller mortlad  
Honung eller annan  
sötning 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 tesked 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 kylan. Går lika bra att avnjutas kall!



# 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 mandelmjöl  
1 tsk olja kokos, sesam  
eller mandel  
0,5 tsk  
kardemummakärnor  
1 tsk vaniljpulver  
1 tsk kanel malen  
0,25 tsk svartpepparkorn  
malen eller mortlad  
Honung eller annan  
sötning 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 tesked 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 kylan. Går lika bra att avnjutas kall!



# 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 mandelmjöl  
1 tsk olja kokos, sesam  
eller mandel  
0,5 tsk  
kardemummakärnor  
1 tsk vaniljpulver  
1 tsk kanel malen  
0,25 tsk svartpepparkorn  
malen eller mortlad  
Honung eller annan  
sötning 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 tesked 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 kylan. Går lika bra att avnjutas kall!

