

Gurkmejpasta

- 1 dl finmald gurkmeja
- 2½ dl källvatten
- 2 tsk finmald svartpeppar
- 2 tsk ceylonkanel eller vanlig kanel
- 2 tsk kardemumma
- 1 tsk vaniljpulver
- 4 msk ekologisk, kallpressad kokosolja

Gör såhär:

1. Koka gurkmeja, svartpeppar och vatten på svag värme i cirka 10 minuter. Tillsätt lite mera vatten om det behövs.
2. Rör ner kryddorna och kokosolja och låt svalna.
3. Lätt pastan i en glasburk med lock och förvara den i kylskåp.
4. Pastan håller ca 2-3 veckor.

Guldmjök

- 1-2 tsk gurkmejpasta (enligt receptet ovan)
- 2 dl kokosmjök (eller annan mjölkdryck eller vatten)
- 1 tsk macapulver (om du har)
- Ev en nypa cayennepeppar
- Ev ½ tsk rå honung

Gör såhär:

1. Blanda ut gurkmejapastan i en kastrull ihop med mjök och kryddor tills den blir varm.
2. Rör ner honungen när den svalnat något.
3. Drick genast och rör om då och då.
Guldmjök kan med fördel drickas 1-2 gånger om dagen, gärna på kvällen.
Exempel på alternativ mjök är; kokosmjök, havredryck, mandeldryck eller cashewdryck.