

Guldmjök – antiinflammatoriskt, bra mot värk och ökar din rörlighet.

Guldmjök passar till mycket bra till kvällen, eftersom varm mjök lugnar ner nervsystemet och hjälper dig att slappna av.

Gurkmeja är känt för att göra benen och lederna mer flexibla.

Rekommenderas om du har ont i lederna eller leder som knakar och knäpper.

Är rik på antioxidanter och bra för matsmältningen.

- 2 dl mjök värmes med:
- 1 tsk gurkmejapasta (se recept nedan)
- 2 tsk mandel/sesamolja/kokosolja
- 1 krm malen kardemumma
- Kanel till topping
- 1 tsk honung)

Guldmjökspasta:

- 1/2 dl Gurkmeja
- 1 krm Svartpeppar
- 1 1/2 dl vatten

Kokas ihop på svag värme under 8-10 minuter.

Svartpeppar i gör att kroppen kan tillgodogöra sig nyttigheterna i gurkmejan bättre!

Håller i kylskåp i ca. 2 veckor.