

Recept voor kurkuma pasta voor gouden melk

Ingrediënten:

- 2 koffiekopjes water
- 100 g kurkumapoeder
- 2 tl gerapte gemberwortel
- 2 afgestroken tl kaneelpoeder
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl geraspte nootmuskaat
- 1 mespuntje merg uit een vanillestokje
- 1 tl kokosolie
- 150 ml melk of een plantaardig alternatief
- eventueel Chai kruiden
- kleine glazen potjes met deksel



Bereiding:

1. Breng het water in een pan aan de kook.
2. Voeg dan de gember en specerijen toe.
3. Laat het mengsel op een laag vuur langzaam onder herhaaldelijk roeren inkoken tot een dikke pasta is ontstaan en het water is verdampt.
4. Haal de pan van het vuur en voeg de kokosolie toe. Mix alles goed door elkaar.
5. De kurkuma pasta is nu klaar. Doe deze in glazen potjes met deksel en bewaar ze in de koelkast De pasta is ongeveer twee weken houdbaar.
6. Verwarm voor een kop gouden melk een theelepel van de pasta samen met de melk in een pannetje. Niet laten koken.
7. Voeg eventueel wat opgeschuimde melk toe en bestrooi met Chai kruiden.