

Zlatno mleko



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Pasta:

- **4 kašicice** kurkume
- **1/2 kašicice** bibera
- **120-130 ml** vode

Mleko:

- **250 ml** mleka
- **2 kašicice** pirincanog ulja
- **1-2 kašicice** meda

Priprema

Pripremiti sastojke.

Za pastu staviti u šerpicu kurkumu i biber, sipati vodu i kuvati dok ne pocne da se zgušnjava.

Skloniti sa vatre i ohladiti. Ohlaenu pastu staviti u teglicu i odložiti u frižider.

Napitak pripremiti tako što u šerpicu stavimo 1 kašicicu paste, pirincano ulje, med i mleko. Kuvati na tihoj vatri do kljucanja.

Prohladiti, pa konzumirati.

Savet

"Zlatno mleko" je poželjno piti 40 dana, dva puta godišnje. Pije se ujutru na prazan stomak i navee, pre spavanja. Ovaj napitak pomaže da se otklone toksini, dobar je kod artritisa i artroze, a isti i jetru. Kurkumu ne treba da koriste osobe koje imaju problema sa žunom kesom, jer je ovaj zain diuretik.