



LECHE DORADA CON JENGIBRE

infusión antiinflamatoria

INGREDIENTES

- 1 taza de leche o crema de coco
- cúrcuma (polvo o raíz)
- jengibre (polvo o raíz)
- pimienta blanca (o negra)
- 1 cucharadita de ghee, aceite de coco o de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de canela molida de Ceylán
- estevia natural o miel cruda

Prueba tus propias mezclas con otras leches vegetales, añade más especias a tu gusto (vainilla, cardamomo, cacao...). Si no usas coco, no te olvides de añadir la grasa saludable para que la cúrcuma se absorba mejor.

Para hacerla exprés, calienta un vaso de leche de coco y añade las especias en polvo al momento.

ELABORACIÓN

01

Añade a la taza de leche o crema de coco, la cúrcuma, el jengibre, la canela y la pimienta blanca al gusto, y hierve.

02

Si has usado raíz, retira y filtra. Añade el ghee y la miel o estevia si quieres endulzar. ¡Listo!

Puedes preparar "pasta" de leche dorada y dejarla en el frigo para usarla en otro momento.

01

Para ello pon 1 taza de agua mineral a hervir, añade 1/4 de taza de cúrcuma, jengibre, canela y pimienta al gusto y cuece a fuego medio unos 15 minutos hasta que se forme una pasta.

02

Retira, enfría y guarda en un bote de cristal en la nevera hasta una semana.

03

Cuando quieras usarla, disuelve una cucharadita de la pasta en tu leche de coco calentita. Añade ghee, endulza y disfruta.