



Golden milk

Golden milk smörjer och mjukar upp leder.

Gurkmejapasta:

- 0,5 dl gurkmeja (Haldi)
- 1 dl vatten

Koka på svag värme i ca 8 minuter till en pasta.

Förvara i kylskåp.

Golden milk:

- 0,25-0,5 tsk gurkmejapasta
- 2,5 dl varm mjölk
- 1 tsk mandel- eller sesamolja
- Eventuellt honung till smaksättning

Hälsningar från

Wanda Mases, internationellt certifierad meditations- och yogalärare