

Golden milk

med gurkemeje, ingefær og honning

1 



Ingredienser

- 250 ml mandeldrik
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. friskrevet ingefær
- 1/2 til 1 tsk. kanel
- 1 knivspids sort peber
- Honning efter smag

Sådan gør du

1. Varm mandeldrik op i lille gryde. Den skal ikke koge.
2. Riv ingefær fint og tilsæt sammen med gurkemeje, kanel og peber.
3. Rør det hele godt sammen og smag til med honning.
4. Drik når du ar en rette sødme og temperatur. Krydderier vil ikke blive opløst helt, så om du lader dem ligge som bundfald eller drikker dem er op til dig.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Immunforsvar

Gurkemeje bidrager til vedligeholdelse af et effektivt immunsystem.



Anti-inflammatorisk

Ingefær virker anti-inflammatorisk og kan lindre betændelsestilstande



Præbiotika

Honning indeholder sukkerarter, der virker præbiotiske i tarmen.

ENERGIINDHOLD (beregnet tilsat 1 tsk. honning)

162 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	5,7 g
heraf mættede fedtsyrer	1,6 g
KULHYDRAT	24 g
heraf sukkerarter	14 g
KOSTFIBRE	2,3 g
PROTEIN	2,3 g

60 KCAL PR. PERSON

FEDT	2,1 g
heraf mættede fedtsyrer	0,6 g
KULHYDRAT	8,8 g
heraf sukkerarter	5,0 g
KOSTFIBRE	0,8 g
PROTEIN	0,8 g