

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Ontgiftend, ontstekingsremmend, kankerwerend

TOELICHTING

Gouden melk is plantaardige melk die zijn gouden kleur krijgt door kurkuma, ook wel geelwortel genoemd. Dit kruid wordt al eeuwenlang als medicijn gebruikt; het is een sterke antioxidant.

Met kurkuma ondersteun je niet alleen je darmen maar ook je lever. Door het toevoegen van peper wordt de werkzaamheid vergroot. Maak de notenmelk zelf voor zoveel mogelijk voedingsstoffen.

ZO MAAK JE HET

Doe de kurkuma, ahornsiroop en peper in een mok. Verwarm de plantaardige melk in een pannetje maar laat dit niet koken. Giet een scheutje melk in je mok en roer de klontjes eruit. Voeg dan de rest van de melk toe en roer alles goed door. Drink met kleine slokjes.

TIP 1: voeg wat kaneel en/of gember toe

TIP 2: vervang honing of ahornsiroop door erythritol voor een stabiele bloedglucose

DIT HEB JE NODIG

- 1 mok notenmelk
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel ahornsiroop (of rauwe honing)
- 1 draai verse peper

