

Golden Milk, smörjer och mjukar upp leder

Gurkmejpasta

½ dl gurkmeja (Haldi)

1 dl vatten

koka sakta i ca 8 minuter till en pasta

förvaras i kylskåp

Golden Milk

¼ - ½ tsk gurkmejpasta

2,5 dl varm mjölk

1 tsk mandel- eller sesamolja

ev. honung till smaksättning

Mungbönsgröta, en renande yogisk diet

2,5 dl mungbönor, hela eller halverade

1,5 dl basmatiris

1,5-2 l vatten

½ l blandade grönsaker. Bäst är selleri, morot, grön paprika, zucchini, gröna grönsaker

1 stor gul lök

1/2 hackad eller pressad vitlök

1 ”stor tumme” skalad och hackad färsk ingefära

1 färsk chili peppar om tillgängligt

2-3 msk ghee el bra olja till stekning

Koka bönorna under lock tills de öppnar sig, ca 30 min.

Under tiden värm ghee/oljan, lägg i lök och ingefära. Stek tills transparent. Mät upp kryddorna under tiden. När löken är klar flytta den åt sidan i pannan, ta mer ghee/olja i pannan och lägg i följande kryddor:

1 tsk gurkmeja

2/3 tsk koriander, mald

2/3 tsk kummin

½ tsk svartpeppar

1 tsk curry

2 lagerblad

om ej färsk chili, 1/3 tsk cayenne peppar - valfritt

Dessa utgör basen. Som omväxling kan du använda fänkål, kardemumma eller bockhornsklöver

Stek kryddorna under 1 minut i ghee och blanda sedan väl med löken. Häll i mungbönsorna och grönsakerna och låt koka igen. Lägg i riset och mer vatten om nödvändigt. Låt sjuda, rör ofta, tills allt extra vatten är uppsuget, riset är klart och blandat sig med bönsorna och grönsakerna. Det skall vara som en tjock gröta. Mera vatten ger en mer sopplig konsistens.

Nu kan du ha mer ghee el smör, tamari och/el färska koriander löv för smakens skull.

Kan serveras med smält ost ovanpå eller som den är. Kan ätas med chapati eller bröd. Även gott med yogurt. Du kan även ha isbergssallad och avocado till.

Vill du följa regelboken till rening, äter du den här grötan i 11-40 dagar. Förutom grötan kan du äta färska frukter, dricka vatten och Yogi Tea.