



ZDROWOTNY ELIKSIR

Wiedźmy dużą część swojego czasu spędzały przy kotle, w którym powstawały najróżniejsze eliksiry. Czy wiesz, że Ty też możesz stworzyć coś magicznego? Wystarczy kuchenka, garnek i kilka składników, a powstanie zdrowotny eliksir - złote mleko, które działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo.

Potrzebne składniki:

- 2 szklanki mleka (może to być mleko krowie lub roślinne)
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1/2 łyżeczki cynamonu w proszku
- 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego (zwiększa przyswajalność kurkuminy)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (opcjonalnie, dla lepszej przyswajalności kurkuminy)

Jak to zrobić?

1. W małym garnku podgrzej mleko na średniej mocy palnika, ale. nie doprowadź do wrzenia.
2. Dodaj kurkumę, cynamon i pieprz. Wymieszaj do połączenia.
3. Jeśli chcesz, dodaj teraz olej kokosowy oraz miód lub syrop klonowy do smaku i wymieszaj do całkowitego rozpuszczenia.
4. Przelej mleko przez sitko do kubka.

Smacznego i... na zdrowie!

