

Ayurvedische *Ghee*:

Ingredient: 1 of 2 pakjes ongezouten biologische roomboter

Op halfhoog vuur in een stevige middelgrote steelpan de boter (biologisch, ongezouten) verhitten. Zachtjes door laten koken.
De boter gaat bubbelen en maakt spettergeluidjes.

Je kunt iedere keer de schadelijke melkdeeltjes die boven komen drijven wegscheppen om te voorkomen dat deze zich op de bodem van de pan vast zetten.

Na 20 tot 30 minuten als de *Ghee* bijna klaar is deze helder en geheimzinnig stil. Snel van het vuur halen voordat ze verbrandt (wat heel snel kan gebeuren; er ontstaat schuim en de boter wordt bruin in plaats van goudkleurig).

Even af laten koelen. *Ghee* is de heldere, goudkleurige vloeistof.
Door een metalen vergiet/zeefje de *Ghee* in een glazen of plastic pot gieten.
Op kamertemperatuur maar ook in de ijskast zeer lang houdbaar.

Met *Ghee* kun je gewoon (vlees/vis) bakken.

Ghee levert een ongeëvenaarde bijdrage aan de **spijsvertering** en de **absortie van voedsel**.