



RECEPT GOLDEN PASTE

Gebruikte maataanduiding :

- 'Cups' (Amerikaanse bakmaten, te koop bij o.a. Xenos of kookwinkel)
- Grammen / Milliliters

Nodig

- 1 Cup water (of 250 ml)
- 1/2 Cup Kurkuma (of 60 gram) - [zie shop](#)
- 1/3 Cup Virgin Kokosolie (of 80 gram) – [zie shop](#)
- 1 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper – [zie shop](#)

Bereiden:

Doe het water en de Kurkuma in een pannetje en roer het door elkaar. Verwarm de substantie tot net onder het kookpunt en laat het in 6 tot 8 minuten op zacht vuur indikken tot een dikke kleiachtige massa. Voeg zo nodig nog wat water toe. (dit varieert per keer).

Haal de pasta van het vuur en laat afkoelen tot ongeveer 40 graden (handwarm)*.

Voeg dan de kokosolie en de peper toe en roer door tot de olie volledig is gesmolten .

* De werkzame stoffen in bio vergine kokosolie gaan verloren bij verhitting boven 40°C.

Bewaren van de pasta: in een goed afgesloten glazen pot 4 weken houdbaar in de koeling. Werk schoon: Bij voorkeur de glazen pot steriliseren door af te wassen en te laten drogen in de oven 100° C.

Dosering:

2 x per dag 1 theelepel.

In geval van ontsteking of acute situatie kan de dosering worden verhoogd naar 3 x 2 tl per dag.

Bij gevoelige darmen de dosering opbouwen in 1 week te beginnen met 2 x 1/2 tl per dag

honden: 2 x per dag 1 tl

Paarden: 2 x per dag 1 el

Tip: Golden Paste smaakt heerlijk in warme (kokos)melk met honing en kaneel.

Contra-indicaties:

Niet gebruiken bij galstenen . Raadpleeg uw huisarts of uw gezondheidsdeskundige bij het gebruik van bloedverdunners, als u zwanger bent of in geval van twijfel.

Lees [hier meer](#) over Kurkuma