

## **RECEPT!**

### ***Amningsdrink***

Att drickas på morgonen

2 dl mjölk, soja- eller ris-mjölk går också bra

8-10 skalade mandlar Blötlägg över natten

2 matskedar ghee

1-2 tsk honung

*Kör i en mixer eller med en mixerstav.*

*Obs! att mandlarna inte ska skällas ty då mister de sina nyttigheter.*

### ***Ghee***

*Koka smör på mellanstark värme tills det smälter. Dra ner värmen lite och låt det skumma*

*Ca 10 min. Skumma av med en sked och håll genom te-sil av tyg.*

*Ghee behöver inte stå kallt, det blir inte dåligt i rumstemperatur.*

### ***Morgonmandlar***

10-12 mandlar

1 msk ghee

*-Värm upp ghee på mellanstark värme. Lägg i mandlarna och låt dom sauteras tills de börjar spricka i skalet. Obs! att det kan gå mycket fort från detta stadium till brända mandlar! Servera med ett par teskedar honung.*

*I mandlarnas skal finns ett garvämne som hjälper livmodern att dra ihop sig efter förlossningen. Morgonmandlar är bra också under menstruationen.*

*Mandeln är den näringsrikaste nöten, mycket protein och järn bl.a.*