

Video recept: Zlatno mlijeko s kurkumom za opuštanje i zdravlje probavnog sustava

Zlatno mlijeko je začinski napitak koji pripremamo sa supernamirnicom **kurkumom**, a koja je **izrazito bogata mineralima i vitaminima** te snažno i vrlo pozitivno djeluje na naš živčani i probavni sustav.

U nastavku saznajte kako pripremiti ovaj napitak, koji djeluje relaksirajuće, pročišćava krv, potiče probavu, ima protuupalno djelovanje i snažan je antioksidans.

Potrebne namirnice:

- 2.5 dcl zobenog napitka, npr. [Oatly](#)
- 1 žličica meda, npr. [Tikveško blago](#)
- 1 žličica ekstra djevičanskog kokosovog ulja, npr. [Royal Green](#)
- 1 žličica kurkume u prahu [kurkume u prahu Lebensbaum](#)
- 1 žličica papra
- 1 žličica cejlonskog cimeta

Pogledajte video recept za pripremu zlatnog mlijeka:

- U blender dodajemo **zobeni napitak**, koji je izrazito bogat beta glukanimi i snažna je podrška našem imunitetu
- Nakon toga dodajemo **ekstra djevičansko kokosovo ulje**, koje ima snažan učinak protiv virusa, gljivica i bakterija.
- Dodajemo i malu **žličicu domaćeg meda**, kako bi se olakšala apsorpcija hranjivih sastojaka.
- Zatim stavljamo **kurkumu, prstohvat papra i cejlonski cimet**, za dobar balans šećera u krvi.
- Sve sastojke izmiksamo u blenderu i naše zlatno mlijeko je gotovo.

Preporučujemo da koristite organske namirnice koje će vam dodatno podići energiju i osnažiti imunitet.

» Organske sastojke za pripremu zlatnog mlijeka potražite u bio&bio trgovinama i web shopu www.biobio.hr