

Butterschmalz – Ghee – Flüssiges Gold

Zubereitung

Butter in Stücken in den TM geben und **5 Sek/St. 5**.

Mit dem Spatel nach unten schieben.

30 Minuten/100°C/St. 2 und dann nochmal
30 Minuten/Varoma/St. 2.

→ **JEWELNS OHNE MESSBECHER!!!**

Nach dem 2. Kochvorgang sollte das komplette Wasser aus der Butter verdampft sein!

Nun den Mixtopf noch **3-5 Minuten** stehen lassen, damit sich alles am Boden absetzen kann.

Ein kleines Sieb mit Teefiltern auslegen und auf dem Tongefäß hängen. Das heiße Butterschmalz/Ghee langsam durch den Filter laufen lassen. Dabei darauf achten, dass keine Partikel in das Gefäß laufen und das Ghee „rein“ bleibt.

Gefäß erst verschließen, wenn das Ghee komplett ausgekühlt ist, damit sich kein Kondenswasser bildet!

Ghee steht am liebsten dunkel (Gläser daher in Alufolie einwickeln!) und darf **nicht** in den Kühlschrank.

Es hält sich monatelang und wird von Tag zu Tag besser!

Ghee ist gesundes Fett, es wirkt Cholesterin senkend und man benötigt deutlich weniger bei der Essenszubereitung!

DER TM TOPF MUSS ABSOLUT SAUBER SEIN, SOWIE DAS TONGEFÄSS! ANSONSTEN KANN DAS GHEE SCHIMMELN!!!



SELBSTÄNDIGE BERATERIN

Eva Möhrle
selbstständige Beraterin

www.evasgenusswelt.de

info@evasgenusswelt.de

Zutaten

500 g Sauerrahmbutter, weich
Teefilter
kleines Sieb
Tongefäß oder Ähnliches

→ ich persönlich mag es mit dieser Butter am liebsten! Kaufe sie nur von der hiesigen Molkerei und achte hier NICHT auf den Preis, weil ich Qualität will!

Bei Butter drauf achten:

- * ungesalzen
- * nicht streichart, denn dann ist meistens noch etwas anderes beigemischt wie z.B. Rapsöl