

# KLuG isst gesund ...

## Ghee

Ghee oder Nussbutter ist geklärte Butter. Sie entsteht, wenn von erhitzter Butter das ausflockende Milcheiweiss abgeschöpft wird. Dadurch wird die Butter höher erhitzbar. Falls ein nussiger Geschmack gewünscht ist, lässt man das Ghee so lange kochen, bis es eine schöne hellbraune Farbe erhält. Danach wird das frisch gekochte Ghee durch ein Sieb oder Tuch in ein verschliessbares Gefäss gegossen und, nachdem es abgekühlt ist, im Kühlschrank gelagert.

Ghee ist ein Bestandteil der ayurvedischen Küche. Ihm wird eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel zugeschrieben.

Weitere Infos:

[www.klug.ch](http://www.klug.ch)

[www.kraftmarkt.ch](http://www.kraftmarkt.ch)

[www.freiruum.ch](http://www.freiruum.ch)

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.