



Ghee



ca. 0,6l Glas



60 Minuten

ZUTATEN

- 4 Blöcke Butter à 250 g

ZUBEREITUNG

1. Butter in eine Glasform schichten.
2. Bei 100°C Ober-/Unterhitze in das Backrohr geben und schmelzen lassen, bis sich Milcheiweiß und Milchzucker (Laktose) vom Fett getrennt haben (sinkt ab) und sich oben eine leichte Kruste gebildet hat.
3. Der fertige Ghee (Fett) durch ein Sehtuch in eine Glasschüssel füllen und aufbewahren.
4. Tipp! Gieße Langsam ab und achte darauf, dass nur das reine Fett in dein Glas kommt. Das Milcheiweiß soll nicht hinein!



GUT ZU WISSEN

Ghee ist ein hochwertiges, geklärtes Butterfett, reich an fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K2. Es enthält Buttersäure, die die Darmschleimhaut nährt und Entzündungen lindern kann. Durch seine hohe Hitzestabilität eignet es sich ideal zum Braten, ohne schädliche Transfette zu bilden. Ghee unterstützt die Leberfunktion, fördert den Gallenfluss und verbessert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

