

GHEE – geklärte Butter



ZEIT für GHEE (geklärte Butter) - Im Ayurveda ein „Muss“ in der Küche
Ich liebe es mit Ghee zu kochen. Vor allem kann es hoch erhitzt werden.
Hier werden der Milchzucker und das Milcheiweiß von der Butter getrennt und ist somit viel verträglicher als herkömmliche Butter oder Butterschmalz (hier sind oft noch andere Zusätze drin).

Es geht ganz einfach - Probier es doch mal aus und schreib, wie es gelungen ist und ob es dir auch so schmeckt wie mir ☐

So geht´s:

6 Süßrahmbutter

4 Gläser

Großer Topf

Holzlöffel zum Abschöpfen

Leinentuch zum Absieben

- ✚ Die Butter im Topf langsam schmelzen lassen
- ✚ Kurz aufkochen
- ✚ Ca. 50-60 Minuten leicht köcheln (es knistert) bis man auf den Boden des Topfes sehen kann
- ✚ Währenddessen immer wieder den weißen Schaum abschöpfen
- ✚ Darauf achten, dass die Butter nicht braun wird am Topfboden
- ✚ Flüssige Butter durch das Leinentuch in einen größeren Behälter absieben und dann nochmals in die finalen Gläser. Das Leintuch über die Behälter/Gläser geben und mit einem Gummi fixieren.
- ✚ ✓ Fertig!