Gomasio – *knochenstärkende, wunderbare Würze*

Zutaten:

10 EL Sesam

1 EL Meersalz

Zubereitung:

die Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Es riecht köstlich.

Aus der Pfanne auf einen Teller zum auskühlen schütten.

Dann die Sesamkörner und das Meersalz im genannten Verhältnis (immer 1:10) in der elektrischen Kaffeemühle (oder Mixer, Küchenmaschine …) fein mahlen.

Bitte die beiden Zutaten gemeinsam mahlen, damit sich Sesam und Salz gut verbinden.

Zur Aufbewahrung in ein dunkles Schraubglas füllen und gekühlt lagern. Es hält sich mindestens einen Monat.

Es gibt Gomasio auch fertig zu kaufen (habe mich schlau gemacht). Alnatura und Rapunzel bieten es in Bio-Qualität an, sicher auch andere Hersteller.

Gomasio ist reich an Kalzium für gesunde Knochen. Das Meersalz bringt verschiedene Mineralien wie Magnesium, Kalium u.a. mit.

Wozu passt es:

Zu fertig gegarten Gerichten wie bspw. gefüllte Paprika, Gemüsegerichte aller Art , Geflügelcurry, Möhrencurry, Linsengerichte, orientalische Gerichte, herzhafte Quarkspeisen und genau so zum Quark-Beeren-Nachtisch mit Mandeln ;-) Einfach probieren!

Quelle: “Tomatenrot + Drachengrün“, Dr. med. Susanne Bihlmaier

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig, Inh. Gerda Jochim • Am Lindenplatz 6, 67365 Schwegenheim
T 06344/ 953750 • M 0176/ 84805207 • info@esspunkt-richtig.de • www.esspunkt-richtig.de