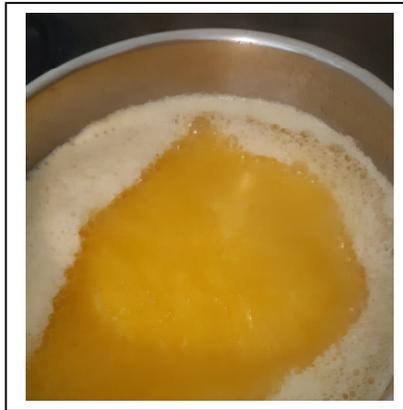


## Ghee kochen

1. Bio Sauerrahm-Butter (alternativ Süßrahmbutter)
2. Auf die kleinste Fläche in den Topf stellen. Butter hat die Eigenschaft braun zu werden, wenn sie zu heiß wird. Alle Stücke gleichzeitig erhitzen.
3. Mittlere Flamme nutzen, am Anfang umrühren, bis sich im Topf eine ca. 2cm hohe Schicht geschmolzener Butter gebildet hat.
4. Dann kann die Butter in Ruhe gelassen werden.



5. Butterpapier kann aufgehoben und zum Einfetten von Backformen genutzt werden.
6. **Ghee-Kochen = Meditation, sich einlassen, nur auf eine Sache konzentrieren, sich einfach einmal Zeit nehmen, ganz präsent sein.**
7. Leicht köcheln lassen, nicht brodeln



8. Das Geräusch des Kochens verändert sich mit der Kochdauer. Da das Wasser mit der Zeit verkocht, ebenso die Eiweiße sich lösen, wird das Ghee dadurch vom Klang her feiner.
  - a. Blub blub
  - b. Plätschern
  - c. Zartes Siedegeräusch
9. Der Schaum zerkoht und senkt sich nach unten ab. Die Farbe wird goldbraun und klar. Das feine Geräusch zeigt, wann das Ghee fertig ist – **wir brauchen nur die Ohren, keine Uhr.**
10. Ghee mit einem Baumwoll-Teesieb abfüllen, geöffnet abkühlen lassen, danach erst verschließen und nicht im Kühlschrank lagern!



11. Das fertige Ghee immer mit einem sauberen Löffel aus dem Glas entnehmen!

