DR·GOERG
Premium Coconut Products

La magia de la vida

con recetas de

Arturo Castillo

Chef Ayurveda

Arturveda

Arturo Castillo

„La magia de la vida existe
y estamos dentro de ella en cada instante,
aunque a veces no la veamos. Para ver dicha
magia y sentirla, disfrutarla, vivirla ...
la transparencia del alma es el punto de partida,
y cómo no, la mente y el cuerpo han de estar
en plena armonía. Te propongo un maravilloso
viaje por las zonas más bonitas de tu ser, allá
donde reina la magia de la vida, la cocina fresca,
viva, consciente, divertida, fácil y sostenible"

Visítanos en
facebook.com/
DrGoergEspana/

Arturo nació y creció en República Dominicana, un ecosistema lleno de sabores y aromas tropicales. Con sólo 11 años empezó a cocinar con su abuela, una maestra de la cocina tradicional. Su especialidad es adaptar los alimentos a la constitución física, carácter y estado emocional de cada persona.

Crudivegano de nacimiento, sietemesino y con dificultades para tolerar la leche materna. ¡Todo un milagro de la naturaleza! En sus primeros meses fue alimentado a base de agua tibia con panela y agua de coco. Esto desarrolló en él una sensibilidad especial para diagnosticar desventajas alimenticias. Hace 19 años descubrió la sabiduría Ayurveda, que aplica en la actualidad. Cocinando, compartiendo amor y pasión en sus cursos y consultas a través de la alimentación natural ayurvédica vegana y sin gluten, Arturo sigue innovando y sorprendiéndonos día a día.

La cremosa de tomate

Ingredientes (8-10 porciones):
10 tomates (variedad de tipo pera o similar), 220 ml leche de coco, 35 gr. de bulbo de hinojo fresco, 2 ramitas de cilantro fresco, 1 diente de ajo negro, 1 pizca de cúrcuma, 1 pizca de sal y pimienta, 1 cucharada de zumo de lima

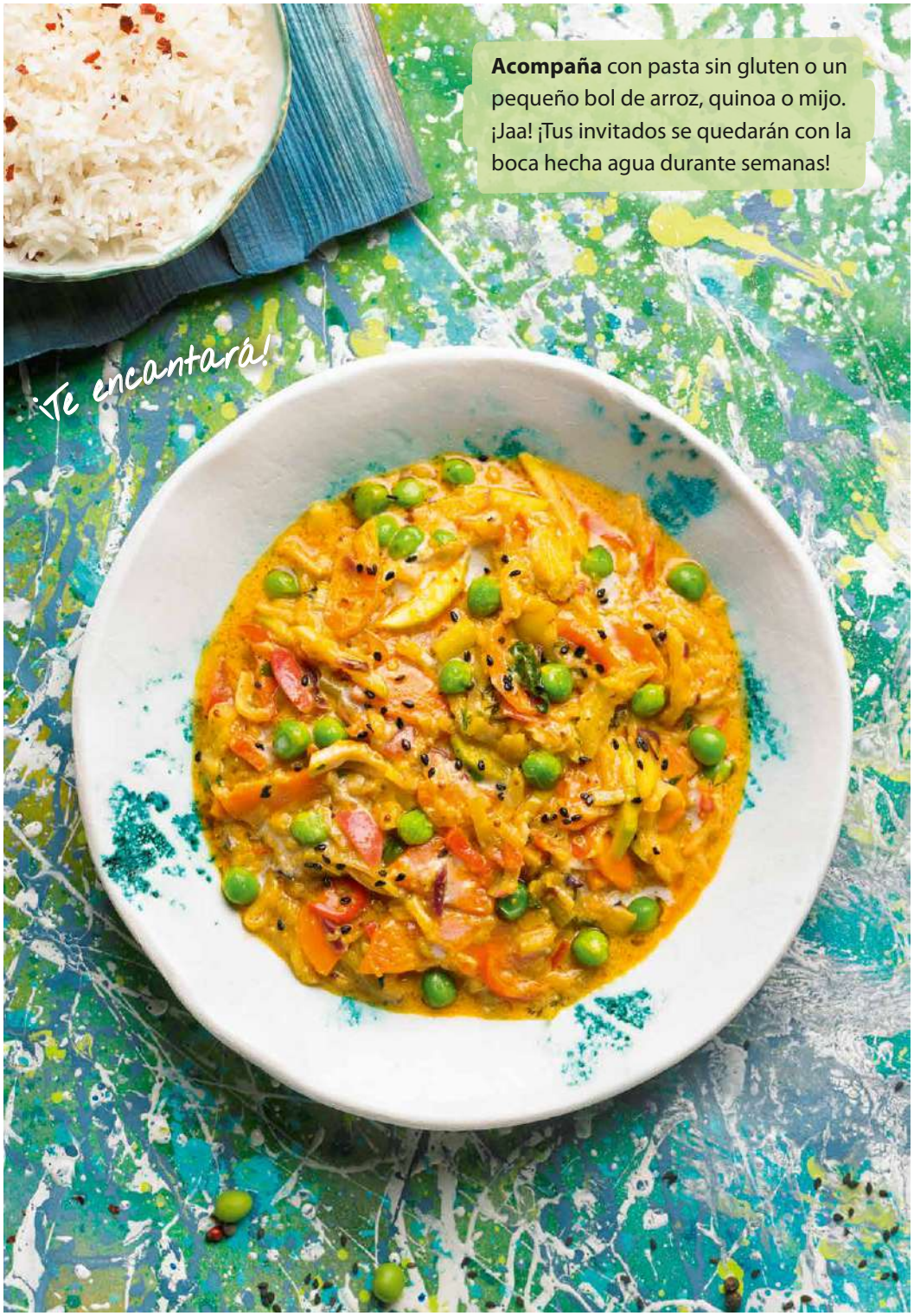
Elaboración:

1. Lavar y cortar los tomates. Pelar o quitar la piel de la mitad de éstos, o sea, cinco unidades del total (así conseguimos una textura sutilmente más fina).

2. Echa en el vaso de la batidora junto con los demás ingredientes, bate a alta velocidad durante más de un minuto. Seguidamente baja la velocidad al mínimo durante unos segundos, de esta manera reduciremos las posibles burbujas de aire.

3. Echa en una jarra de cristal y deja reposar al menos 3 horas en el frigorífico. Pasado este tiempo o superior, nuestra cremosa está lista para ser disfrutada.

Si lo deseas, añade un poco de agua o más leche de coco para conseguir una mezcla más ligera o fina.



Acompaña con pasta sin gluten o un pequeño bol de arroz, quinoa o mijo. ¡Jaa! ¡Tus invitados se quedarán con la boca hecha agua durante semanas!

Tandoor de coco a mi manera

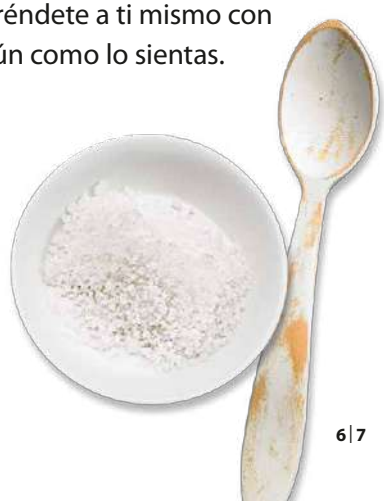
Ingredientes (4 porciones):
5 zanahorias cortadas en juliana o paysanne, 2 calabacines, 80 gramos de guisantes frescos o cocidos, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 400 ml de leche de coco, 2 cucharadas de aceite de coco, 3 cucharadas de láminas gruesas de coco, 1 cucharadita de tu variedad de curry preferida, 1/2 cucharadita de semillas de cilantro, 60 ml. de salsa de tomate, 20 champiñones (opcional), 4 cucharadas de salsa de tamari (opcional), sal y pimienta al gusto

Elaboración:

1. Lavar, pelar y cortar los vegetales.
2. Saltea con dos cucharadas de aceite de coco y su punto de sal en un wok o sartén grande hasta conseguir una textura sutilmente gomosa.
3. Añade los guisantes y las láminas de coco.
4. Mientras removemos, echa la leche poco a poco para no interrumpir bruscamente la temperatura de la sartén.
5. Espolvorea la cucharada de curry y la pimienta.

Llegados a este punto, déjate llevar y sorpréndete a ti mismo con tu creatividad. Añade y diviértete, según como lo sientas.

¡Truco! La sal es potencia caliente, esto hará que los vegetales desprendan más agua. Procura que en el salteado se sequen lo suficiente, así potenciará los sabores de éstos, y al guardar lo que sobre en la nevera, si es que sobra, no se harán charcos en el recipiente.



Tostones, delicia caribeña

¡Qué emoción!

Ingredientes (3-4 porciones):
2-3 plátanos Macho (plátano grande verde),
1/2 vaso de aceite de coco para freír o virgen extra

Procedimiento:

1. Usa una sartén de 20 cm aproximadamente.

2. Enciende el fuego medio, y añade el aceite.

3. A continuación corta los extremos de los plátanos y haz una linea o una ralla de extremo a extremo e introduce el borde del dedo pulgar y desliza hasta abrir y pelar por completo.

4. Haz cortes trasversales tipo ojo de pez.

5. Comprueba la temperatura del aceite echando un trocito de plátano. ¡Si suena y burbujea, entonces estamos listos! ¡Truco! Para evitar que absorban demasiado aceite, haz un corte no más de 1/2 cm.

6. Comienza echando poco a poco unos cuantos. Esto conseguirá que el aceite no baje su temperatura de forma repentina y que se mantenga más estable.

7. Retira con una cuchara grande tras uno o dos minutitos.

8. A continuación aplasta para conseguir la típica forma de tostones, y por último vuelve a freír sutilmente para darles el toque final crujiente y potenciar su sabor.

Deep para acompañar:

1 aguacate grande, 1/4 de cebolla (o al gusto),
sal, 1 cucharada de aceite de coco,
1/2 vaso de leche vegetal de arroz o agua.
Batir y listo. ¡Puro delirio!

¡El truco del almendruco!

Muchas veces cuando usamos aguacate nos vemos casi obligados a añadir zumo de limón para evitar o reducir su oxidación. ¡Jaa! Basta con una cucharada de aceite de coco para prolongar su bello color verde, y además aguanta su color durante más tiempo que cuando usamos el zumo de limón o lima. Esto está íntimamente relacionado a la gran unión y similitud de grasas y cómo no, al maravilloso ácido láurico 59,42% de Dr. Goerg.

Aceite de Coco Bio Premium. El original recién recolectado

El Aceite de Coco Virgen Extra Bio, ha sido galardonado con la calificación "muy bueno" por los consumidores alemanes en los premios organizados por la prestigiosa revista ÖKO TEST.

ÖKO-TEST
Dr. Goerg
Premium Bio-Kokosöl
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 01/2017

Aceite de coco virgen extra bio premium, 500 ml

Tallarines de calabacín en salsa Tumar

Para los tallarines: 5-6 calabacines (sin su piel)
Para la salsa divina: 2 remolachas medianas peladas, cocidas o crudas, 150 ml. de leche de coco, 1/2 cucharada de jengibre fresco rallado, 1 pizca de cúrcuma, 1 ramita de perejil fresco, 1 diente de ajo (opcional), sal y pimienta

Elaboración de los tallarines:

1. Con un pelador clásico de patatas, desliza suave para hacer cortes de láminas muy finas estilo tallarines. Para conseguir el mismo grosor en todas las tiras, ve girando el calabacín tras hacer cada corte.

2. Puedes comerlos en crudo o saltearlos para semejar la textura gomosa de un tallarín. En caso de saltearlo, necesitarás una cucharada de aceite de coco y una pizca de sal.

¡Truco! Para potenciar el sabor dulce del calabacín, saltea a fuego alto y con mucho vigor. La idea es crear sutiles puntos de carbónicos que potenciarán así su intensidad de sabor.

Elaboración de la salsa divina:
Cortar la remolacha, echar todos los ingredientes en la batidora y batir.

¡Truco!

A menudo encuentro que hay muchas personas que se les repite el ajo. Por lo general, personas con un biotipo dominante Pitta (fuego y agua), como se llamaría en la filosofía ayurveda.

En otra edición de recetas, les hablaré de este bello estilo de vida que imparto y practico en mi día a día -. En el caso de utilizar el diente de ajo, lo pelaremos y le daremos un golpe. A continuación lo echaremos en agua hirviendo entre 1-3 minutos y será suficiente. Este proceso se llama blanquear y a menudo se usa en la alta cocina. No olvides añadir 1/2 puñado de cilantro fresco para potenciar más el que no se te repita el ajo.

Otra opción (1)

Sustituir las remolachas por shiitakes u otras setas de tu variedad preferida. Añade una o varias cucharadas de salsa tamari (sin gluten) y el resto de ingredientes de la versión de la receta original.

Otra opción (2)

Acompaña con un toque de crema estilo bechamel casera express:

¡Allá vamos!

50ml. de leche de coco más 1 cucharada de pulpa de coco derretida. Mezcla todos los ingredientes en un bol pequeño: Pizca de sal (al gusto o hasta el punto agridulce),1/4 de cucharadita de ciruela de Umeboshi, pimienta negra, roja o mix, pizca de cebolla y ajo en polvo. Remover muy bien y ¡disfrutar!

Leche de Coco Bio premium

La leche de coco bio premium, natural, deliciosa y de cremosa consistencia ahora en un envase de Tetra Pak práctico y reciclable. Este nuevo formato permite utilizar la cantidad necesaria en cada momento y conservar fácilmente en el frigorífico. Su cremosa consistencia la convierte en el mejor aderezo de sopas, salsas, curris y postres. Su sabroso sabor combina a la perfección con bebidas exóticas como zumos o cócteles.

¡Próximamente!
Disponible en Tetra Pak de
1 L y 330 ml

¡Lentejas y coco se lo pasan bomba!

Ingredientes (2-4 porciones):
350- 450 gr. de lentejas de tu variedad preferida (previamente cocidas y escurridas), 300 gr. de calabaza cortada en cubos, 300 ml de leche de coco, 1/2 cucharadita de alguna variedad preferida de curry, 300 ml de agua filtrada (opcional), 1/2 cebolla (opcional), 1-2 cucharadas de aceite de coco, 1 cucharadita de semillas de comino, 2-5 centímetros de alga kombu (previamente remojada entre 1h-3h en 1/2 vaso de agua), 1 cucharada de jengibre fresco rallado (opcional), 5-10 hojas de albahaca fresca

Elaboración:

1. En una sartén grande, con el fuego medio, echa la cucharada de semillas de comino y tuesta sutilmente ¡vigilando que no se queme!

2. Añade una o dos cucharadas de aceite de coco y los dados de calabaza.

3. Seguidamente sube el fuego y remueve hasta que la calabaza esté en su punto.

4. Ahora es el momento perfecto para añadir el alga Kombu y su agua del remojo a la sartén u olla. De esta manera daremos más sabor al total de las lentejas.

5. A continuación echa las lentejas, la leche de coco y deja cocer entre 3-5 minutos a fuego medio.

¡Truco! 6-8 cucharadas de salsa de tomate pueden darle un gusto muy interesante. En ese caso, un toque de orégano es el mejor aliado.

NOTA:

Para suavizar el sabor sutilmente amargo del calabacín, puedes quitar su piel.

También puedes sustituir las zanahorias por calabaza. ¡Te encantará!

¡Buenas noches!

Ingredientes (4 porciones):
2 calabacines, 4 zanahorias, 1-2 dientes de ajo negro, 1/2 cebolla o 2 puerros, 1/4 cucharadita de cúrcuma en polvo, 160 ml de leche de coco, 1 cucharadita de zumo de limón, 3-4 vainas de cardamomo peladas (lo que contiene en su interior), pizca de ralladura de nuez moscada, 2 cucharadas de copos finos de coco, sal al gusto

Elaboración:

1. Lavar, pelar y cortar los vegetales en rodajas de aproximadamente 1-2 cm de grosor. De esta manera tardará menos tiempo en cocinarse.

2. Cocina al vapor entre 8 a 12 minutos.

3. A continuación, echa en el vaso de la batidora los vegetales cocinados junto con los demás ingredientes, excepto los copos de coco. Los utilizaremos al servir, para dar un toque mágico justo al final.

4. Bate hasta conseguir una textura fina y homogénea. Reparte una cucharada de leche de coco por encima de cada porción. Será el toque divino.

¡A disfrutar!

Arroz rojo al cilantro

250 gr.
arroz rojo

1 copos
de coco
finos

3-4 cucharadas de
aceite de coco

1 cucharadita
de semillas
de comino

1/2 puñado de
cilantro fresco

3 tomates
(opcional)

NOTA:

El arroz rojo: Tanto con el arroz integral como con cualquier otro cereal, lo más recomendable es dejarlo en un remojo previo a su cocción, de al menos 8 horas.

De esta manera conseguimos, no sólo potenciar su sabor, sino que además facilitará notablemente la digestión. Este método se conoce como el proceso de activación. También se puede hacer con frutos secos crudos en general. ¡Similar, como han venido haciendo las abuelas con las legumbres!

Elaboración:

1. Tras lavar y remojar el arroz, enjuaga nuevamente, escurre y deja reposar en un bol.

2. Coloca una olla o sartén grande al fuego.

3. Añade 4-6 cucharadas de arroz y remueve hasta conseguir que se seque, a continuación añadir más y sucesivamente... hasta conseguir un sutil toque tostado.

4. Añade la cantidad de agua, por lo general esto dependerá del tipo de olla. Normalmente se cocina en 1 medida de arroz por 2 de agua. Esta vez lo haremos en 1 por 1,5 de agua.

El tiempo de cocción puede variar entre 30-40 minutos a fuego medio/ bajo y tapado desde el principio.

5. ¡Ahora viene lo más divertido! Tras finalizar su cocción, coloca una sartén al fuego (medio) y añade las semillas de comino y la sal. Tueste suave y sutilmente entre 10-15 segundos aproximadamente.

6. Añade las 4 cucharadas de aceite de coco.

7. Sube el fuego y seguidamente echa el arroz poco a poco y saltea enérgicamente entre 2-5 minutos. Una cuchara grande ayudará para remover, así también aireamos más y podemos evitar que se pegue el arroz a la sartén.

8. Añade el cilantro fresco, los copos de coco, el toque de pimienta recién molida, remover, apagar el fuego y tapar. ¡Dejar en reposo unos minutos y servir!

Chiquicoco (galletas)

Elaboración:

1. En un bol añade la harina de coco, la cucharada de cacao crudo en polvo, el psyllium, la canela y mezcla con las manos.

2. En otro bol echa los dátiles escurridos, la sustancia de la vainilla, las semillas del cardamomo machacado, el aceite de coco y la pizca de sal. Hacer una pasta con ayuda de un tenedor.

3. Añade poco a poco la mezcla de ingredientes secos del primer bol, o sea, la harina completa. ¡Sin prisas! ve mezclando la harina con la pasta, hasta conseguir una masa fuerte y manejable.

4. Con ayuda de un rodillo de cocina, extiende la masa en una mesa, encimera o bandeja de cocina amplia, hasta conseguir una masa fina de 1/2 centímetro de grosor aproximadamente.

5. Con un molde o vaso pequeño podemos hacer las formas que más nos gusten. Existen moldes con formas y figuras divertidas para niños.

Para el relleno:

Poner al baño maria el tarro de Pulpa de coco, esperar unos minutos a que esté con la textura ideal para untar. A continuación de forma opcional complementa con otro toque de vainilla o esencia líquida de naranja o mandarina. ¡Delicioso!

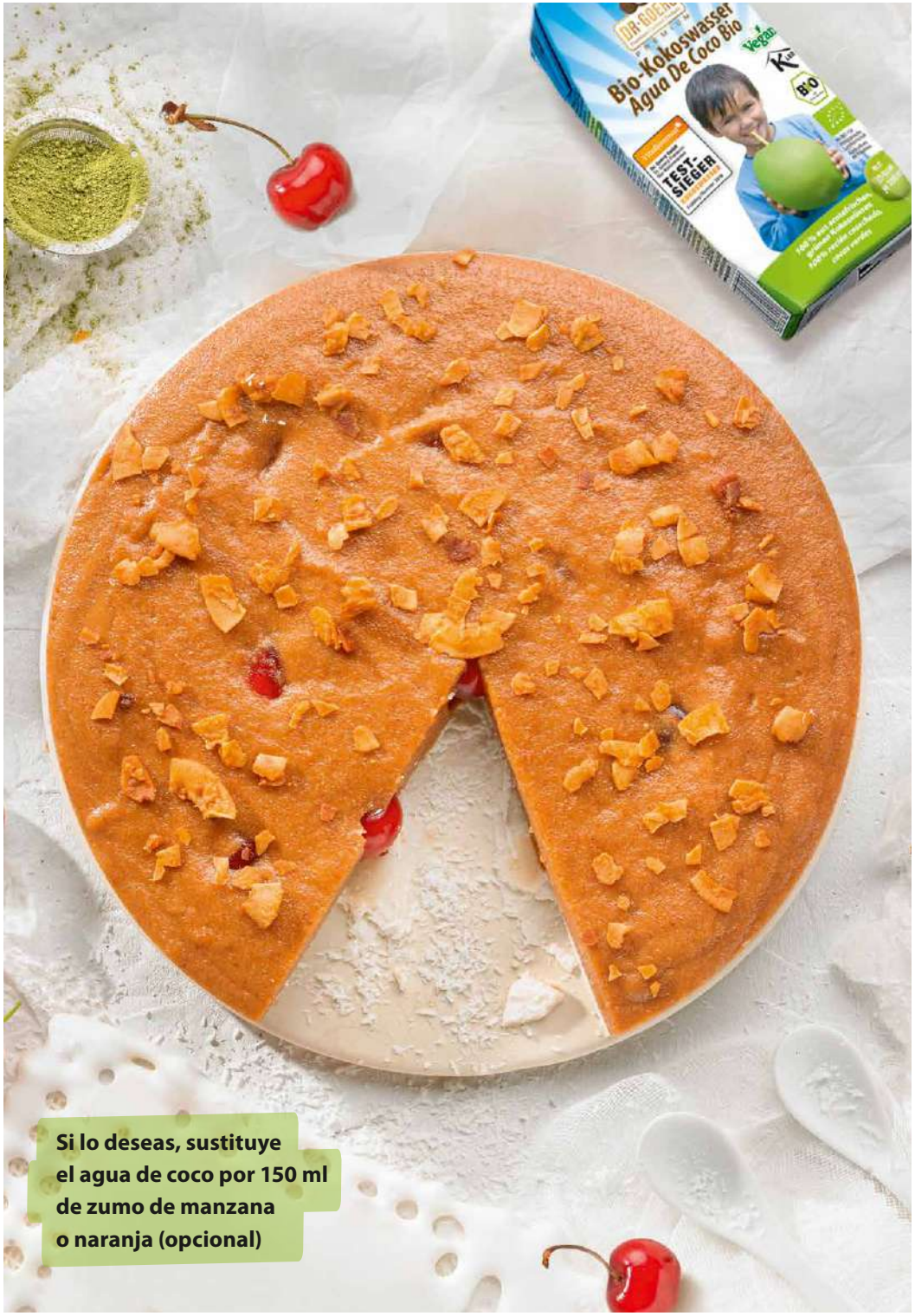
Ingredientes (10 galletas aproximadamente):

4 cucharadas de harinas de coco, 1/4 cucharada de Psyllium, 1-2 cucharadas de cacao crudo en polvo, 10 dátiles Medjool deshuesados y remojados entre 3-6 horas, 4-5 cucharadas de aceite de coco, 1/2 cucharada de zumo de limón (opcional), 8 vainas de cardamomo peladas (las semillas que contiene en su interior), 1/4 cucharada de canela en polvo, 100 ml. pulpa de coco (para el relleno), 1 vaina de vainilla, pizca de sal del Himalaya

NOTA:

Si tienes un robot de cocina, esta labor será muy rápida y más fácil. Para ello, echar las preparaciones de ambos boles y encender tu mezclador de cocina, mezclar y listo. Si lo deseas, puedes deshidratar o colocar en el horno: Calor arriba y abajo, 120 grados 8 a 12 minutos.

En este caso pondremos el relleno al sacar las mitades de galletas sueltas del horno.



Si lo deseas, sustituye el agua de coco por 150 ml de zumo de manzana o naranja (opcional)

Tarta Maun de Cerezas

150 ml. de agua de coco

5 cucharadas de sirope de coco

4 cucharadas de pulpa de coco derretida

1 y 1/2 kg. de cerezas deshuesadas

1-2 cucharadas de psyllium en escamas o 1 cucharada si es en polvo (según densidad deseada)

Opcional: 1-2 gota de esencia de naranja, mandarina o vainilla.

Ingredientes (8 porciones aproximadamente) / Elaboración para la base:

¿Que puedes hacer, en caso de que tu pulpa de coco esté compacta? Introduce el tarro en una olla con agua caliente o mantén unos minutos al baño maría.

¡Recuerda que puedes adaptar la densidad! Tanto la pulpa como el aceite, comienzan a estar más sólidos cuando la temperatura está por debajo de 20-23 grados. Por encima de 23-24 grados comienza a pasar a su estado más líquido y fluido.

¡Especialmente el aceite de coco es como un termómetro natural que te avisa de la temperatura aproximada que hay en tu cocina, según la densidad o fluidez que muestre!

1. Reparte 4 cucharadas de la pulpa de coco en el fondo de tu molde para la tarta (15-25 cm de diámetro), hasta conseguir cubrir por completo toda la base.

2. A continuación introduce en el congelador y asegúrate de que esté colocada estable para que la pulpa de coco se cuaje uniforme en todo el molde.

3. Mantén durante 30 minutos aproximadamente.

4. Durante el transcurso de los treinta minutos, vamos a preparar el relleno.

El relleno:

1. Batir las cerezas junto con el agua y el sirope de coco hasta conseguir una textura fina y cremosa.

2. A continuación añade el Psyllium y bate nuevamente durante unos segundos o hasta quecomience a espesarse.

3. Saca el molde del congelador y rápidamente echa el relleno en el molde antes de que siga espesándose. Deja reposar durante 3 horas mínimo.

4. Disfruta con un toque crujiente añadiendo chips de coco tostados, espolvorea Matcha…

El azúcar de coco Dr Goerg ha sido galardonado con la calificación "muy bueno" por el portal alemán vergleich.org

La dulzura sostenible de la flor de coco

El azúcar y sirope de coco son ideales para endulzar, pero ¿cómo elabora y obtiene Dr Goerg estos productos de una forma tan sostenible y natural?

Todo empieza en la floración temprana del cocotero, las inflorescencias, de color amarillo, se atan cuidadosamente a mano formando un manojo. En una segunda etapa se corta cuidadosamente el extremo, dejando fluir la savia del cocotero que es cuidadosamente recolectada una o dos veces al día. Esta savia es la materia prima del sirope y del azúcar.

Esta savia se calienta suave y lentamente, removiéndose constantemente a mano hasta obtener la textura y calidad única del **sirope de coco**.

Si se continúa calentando y removiendo a fuego lento, el sirope de coco cristaliza y de esta forma se obtiene el **azúcar de coco**.

Una vez conseguido, Dr. Goerg prescinde de cualquier aditivo como: azúcar de caña, sacarina o melaza, así como otros tratamientos como el refinado, consiguiendo así 100% azúcar de coco bio. Esta es la única forma de crear la calidad especial de Dr Goerg con mucha sensibilidad, experiencia y de una forma sostenible.

Pudding de Chía

Ingredientes (2 porciones):
2 y 1/2 cucharas de semillas de chía, 1 puñado de moras, bayas de Goji, 1 puñado de frambuesas, 3 cucharadas de chips de coco tostados, 400-450 ml de agua de coco (según el espesor deseado), 1 cucharada de copos finos de coco

Elaboración:

1. Añade la chía en un bol de entre 15 a 20 centímetros de diámetro.

2. Poco a poco echa el agua de coco y remueve para que las semillas no se peguen en el borde del bol. Cuando la mezcla sea homogénea, añade la parte restante del agua de coco y remueve.

3. A continuación añade los frutos y el coco fino deshidratado y deja reposar durante al menos 15 minutos.

4. Para servir: En un bol o taza coloca un detalle mágico con los chips de coco deshidratados y endulzados con azúcar de flor de coco.

NOTA: Puedes jugar sustituyendo los frutos por otras frutas como manzana, pera… Recuerda evitar las mezclas de frutas en general o al menos las incompatibles como por ejemplo las dulces con las ácidas.

¡Truco! Si deseas hacer este delicioso pudding, pero en vez de agua de coco prefieres leche de coco, separa dos cucharadas de pulpa de coco y 1 y 1/2 vaso de agua, bate y filtra con una malla de nailon especial para elaborar leches vegetales y listo.

¡Sirve con un toque de chips de coco tostado!

Helado de mango, ralladura de naranja y choco

Ingredientes: (5-6 porciones)

3-4 mangos maduros medianos

1 cucharada de cacao crudo en polvo

1/4 de cucharada de ralladura de naranja

2 cucharadas de azúcar de coco o Sirope

250 ml de leche de coco

4-6 cucharadas de aceite de coco (según la cremosidad deseada)

Elaboración: ¡Elige entre dos procedimientos!

Procedimiento (1)

1. Pelar los mangos y cortar en láminas finas o cubos.
2. Introduce en una bolsa plástica específica para congelar alimentos y congelar durante un mínimo de 4 horas.
3. Tras la congelación del mango, echa todos los ingredientes junto con éste y bate poco apoco, por partes, con la batidora o robot de cocina a baja velocidad hasta conseguir la textura deseada.
4. Si deseas una parte con cacao o el total, aprovecha justo en el momento de batir para echar la cucharada de cacao.

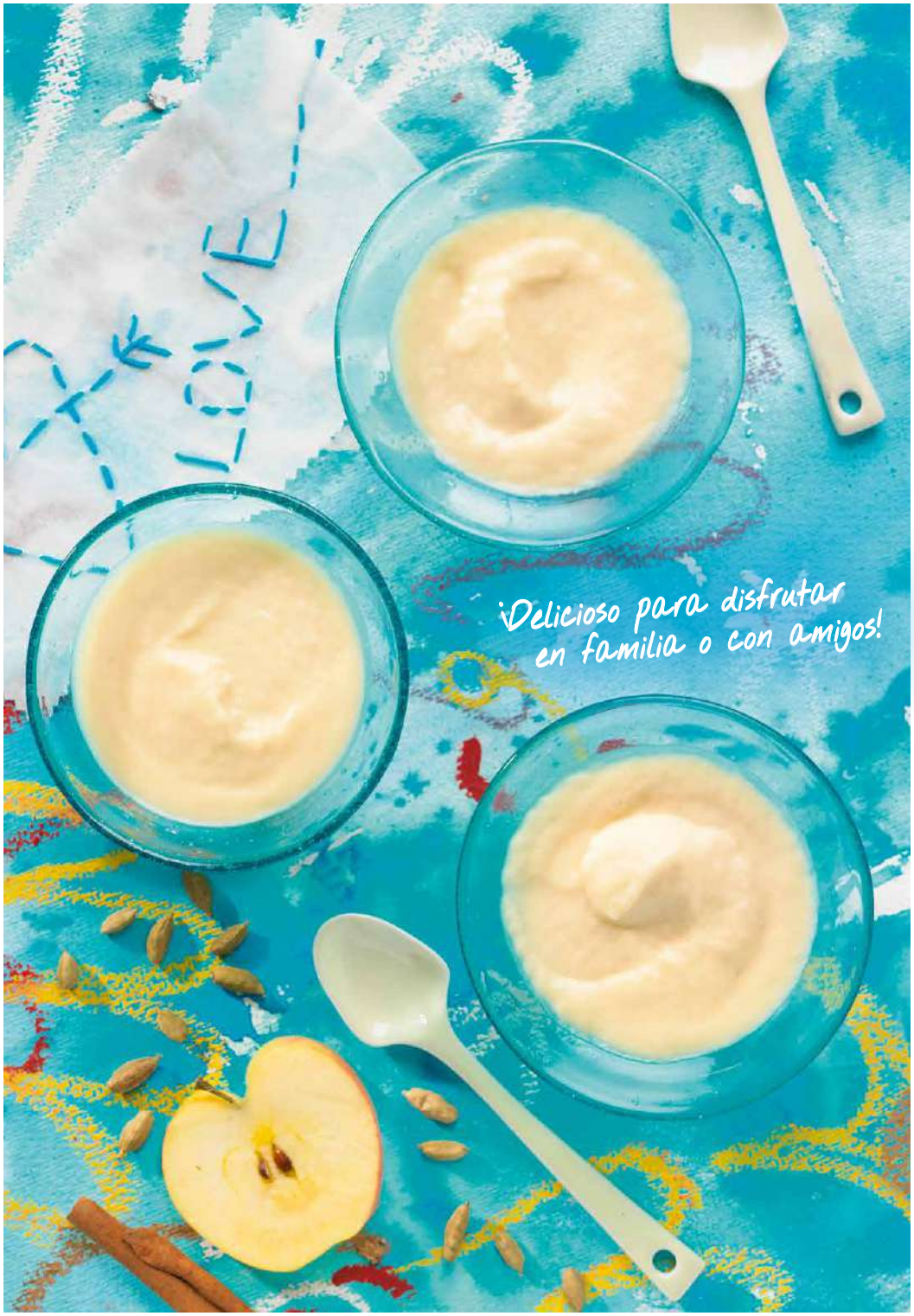
Procedimiento (2)

1. Batir directamente todos los ingredientes en el vaso de la batidora.
2. Echar la crema resultante en un recipiente ancho o molde para helados.
3. Congelar y disfrutar.

Ojo:

Puedes hacer cualquiera de los procedimientos, tanto el uno como el dos, esta vez con otras frutas dulces como higos frescos o secos (remojados), plátano, etc…

NOTA: Uno de los secretos para conseguir un helado cremoso en vez de granizado es usar una proporción o equivalente de agua entre 40%-50% entre la fruta y la leche de coco, y el resto es cosa del aceite y el azúcar natural de flor de coco.



¡Crema de manzana para toda la familia!

Ingredientes (4-6 porciones):
4-5 manzanas de tu variedad preferida, 3 cucharadas de aceite de coco, 150 de agua de coco, 4 vainas de cardamomo peladas (usaremos sólo las semillas que contiene en su interior), pizca de canela en polvo y sal al gusto

Elaboración:

1. Pelar las manzanas y retirar el centro (corazón) y sus semillas.
2. Echa todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate lo suficiente hasta conseguir una textura fina y homogénea.
3. Al terminar, puedes tomarla fría o calentar sutilmente. Sienta de maravilla para los desayunos y merienda de los peques, (y no tan peques). Si decides calentar la crema, sustituye el agua de coco por agua mineral en la preparación previa, de esta manera no estropearemos los grandes beneficios del agua de coco al calentarla.

NOTA: Puedes convertir esta deliciosa crema en un espectacular helado de manzana. Sólo tienes que sustituir el agua de coco por leche de coco y añadir tres cucharadas extras de aceite y dos cucharadas de azúcar de coco. Colocar en un molde y al congelador entre 5-8 horas.

¿Qué hacer con la piel de las manzanas?
Corta en trocitos muy finos y saltea, deshidrata u hornea sutilmente para convertirlas en el topping perfecto de tu helado, ensalada o crema.

¡El elixir del a vida!

1 litro de agua de coco

1 cucharadita de postre de moringa

2 cucharaditas de postre de azúcar de coco

3-4 cucharadas de agua de mar

1 cucharada de zumo de limón, naranja o lima

30 ml de zumo de aloe vera (opcional)

Ingredientes (6 porciones) / Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes con ayuda de una cuchara o batidora de mano.

¡Servir fresco y disfrutar de la magia de esta alcalina y enriquecedora bebida!

Choco Chai (la bebida divina)

Ingredientes para 4-5 tazas:
400 ml de agua, 250 ml de leche de coco, 4 vainas de cardamomo verde peladas (semillas que contiene en su interior),
3 cucharadas de azúcar de coco, 1 cucharadas de jengibre fresco rallado,
2 cortezas de canela (de 3-4 cm), 2-3 clavos de olor,
9 bolitas de pimienta negra (semi molidas), 1-2 estrellas de anís,
1/4 cucharadita de nuez moscada recién rallada

Elaboración:

1. Pon el agua y la leche de coco al fuego.

2. Con ayuda de un mortero o molinillo de café, tritura las especias sutilmente, o sea sin moler demasiado.

3. Echa el azúcar de coco, la ralladura de jengibre fresco y la nuez moscada en la olla y a continuación todas las especias sutilmente trituradas.

4. Llevar a ebullición y mantener durante 3-5 minutos.

5. Apaga el fuego, tapa y deja reposar entre 7-10 minutos.

6. Ahora cuela con un colador fino y servir.

NOTA:

El efecto energético de esta deliciosa bebida se potencia con una cucharadita de té negro como dicta la tradición. En la nueva era con una pizca de matcha. En el caso de hacerlo con el té negro, lo echaremos durante el tiempo final de reposo durante los últimos 2 o 3 minutos antes de servirlo.

Si deseamos potenciar el sabor de las especias, basta con tostarlas al principio con una cucharada de aceite de coco en la sartén u olla durante un minuto, removiendo ágilmente y evitando que se quemen las especias. El aceite ayudará a potenciar el sabor de las especias.

¡Disfruta del verdadero sabor del coco recién recolectado!

¿Conoce la diferencia de calidad entre la obtención de Aceite de Coco Bio Premium Dr. Goerg con cocos recién recolectados y la fabricación de otros?
Cocos recién recolectados y envasados, esto es lo que nos diferencia. En 72 horas desde la cosecha al producto.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C084390
www.fsc.org

FAIR TRADE FOR FAIR LIFE

drgoerg.com

DR·GOERG
Premium Coconut Products

Dr. Goerg GmbH · 56410 Montabaur, Germany · Tel. +49 (0) 2602 934690 · Fax +49 (2602)-93469-22 · service@drgoerg.com · **drgoerg.com**