RECEPT

BENBULJONG

För sköldkörtelhälsa, maghälsa & autoimmunkost

Benbuljong är ett enkelt sätt att få in mer gelatin, aminosyror och näring från riktig mat. Jag gör en större sats och använder den både som varm dryck och som bas i grytor och soppor.

INGREDIENSER

- **1 kg märgben**
- **1 kg oxsvans**
- **500 g kycklingvingar**
- **1 gul lök**
- **2 morötter**
- **2 selleristjälkar**
- **2 vitlöksklyftor**
- **1 msk äppelcidervinäger**
- **2 lagerblad**
- **vatten**
- **salt + peppar**

GÖR SÅ HÄR

Rosta benen i 225°C ca 25–30 min.

Lägg allt i en gryta, täck med vatten och låt sjuda försiktigt i 12–24 timmar.

Sila, kyl och förvara i kyl eller frys.

SÅ ANVÄNDER JAG DEN

Dricker varm eller använder som bas i soppor, grytor och såser.

Viktigt: Endast för inspiration och utbildning. Rådgör med din husläkare vid sjukdom, graviditet, medicinering eller osäkerhet.



GELATIN , AMINOSYROR OCH MAGHÄLSA

När ben och bindväv får sjuda länge bildas gelatin och buljongen får aminosyror som glycin och prolin. För mig är benbuljong ett enkelt sätt att få in mer proteinrik näring och vätska i vardagen och den passar fint i en autoimmun kost med fokus på maghälsa och sköldkörtelhälsa.