

Kokosschmalz

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten

- 250 Gramm Kokosfett
- 1 große Zwiebel

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.
2. In 2-3 EL Kokosfett bei geringer Temperatur braun dünsten.
3. Kokosfett in die Pfanne geben und langsam schmelzen lassen.