

Granatapfel- Punsch



Granatapfel-Punsch und Mandel-Cookies mit Chyavanprash Tupfer

Im Ayurveda werden Granatäpfel seit jeher sehr geschätzt, denn sie erhalten Lebenskraft und Jugendlichkeit. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sind sie besonders für Pitta-Konstitutionen bzw. Pitta-Ungleichgewichte empfehlenswert. Die reifen Früchte wirken außerdem harmonisierend auf alle drei Doshas. Wegen des hohen Anteils an Vitamin C und Antioxidantien wirken Granatäpfel immunstärkend und können auch dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren.

Das hier vorliegende Rezept ist ein alkoholfreies Getränk, das aufgrund seines herb-süßlichen Geschmacks ein wenig an Rotwein erinnert und ein perfekter Ersatz dafür sein kann. Mit seinem verwandten Geschmack sowie der Zugabe wärmender Gewürze ist er ideal auf die Energien der Winterjahreszeit abgestimmt, wodurch er nicht nur wärmt, sondern gleichzeitig die Verdauungskraft fördert und die Entgiftung anregt.

Zutaten für 4-5 Gläser:

- 3 Tassen Granatapfelsaft
- 1 Tasse roter Traubensaft
- 1 Orange
- ¼ Tasse frische Preiselbeeren/Cranberries oder Granatapfelkerne
- 1 Stück frischen Ingwer
- 2 EL Ahornsirup
- 2 Zimtstangen
- 3 Sterne Anis
- 4 Nelken



Zubereitung:

- Am besten frisch gepressten Granatapfelsaft nehmen; aber auch Granatapfelsaft aus der Flasche ist geeignet. Falls der Granatapfelsaft zu herb ist, kann der Punsch mit Traubensaft oder einem anderen roten Saft gemischt werden.
- Einige Orangenscheiben schneiden – später zum Garnieren für jedes Glas eine Scheibe verwenden.
- Alle Zutaten in einen großen Topf geben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis die Mischung zu kochen beginnt.
- Die Temperatur reduzieren und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Warm mit Orangenscheibe servieren.



Granatapfel-Punsch und Mandel-Cookies mit Chyavanprash Tupfer

Mandel-Cookies mit Chyavanprash Tupfer

Chyavanprash zählt zu den im Ayurveda seit Jahrhunderten beschriebenen und allgemein geschätzten Rasayanen. Rasayanen sind Nahrungsergänzungen, die allgemein harmonisierende Wirkungen auf Geist und Körper haben und alle drei Doshas ausgleichen.

Hauptbestandteil dieses kostbaren Produkts sind vollreife Amla-Früchte – ursprünglich auch als Amalaki bezeichnet. Diese weisen einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt auf und enthalten fünf von den im Ayurveda unterschiedenen sechs Geschmacksrichtungen, lediglich der salzige Geschmack fehlt. Chyavanprash stärkt das Gedächtnis, das Immunsystem, es fördert Verdauung und Assimilation.



Gerade im Winter kann es eine vorteilhafte tägliche Ergänzung sein, um die Atemwege zu kräftigen und das Immunsystem zu unterstützen. Außerdem sind die Cookies aus unserem Rezept eine leckere Zwischenmahlzeit am Nachmittag – wenn es denn mal sein soll.

Zutaten:

- 1 Tasse sehr feines Mandelmehl
- 3 EL flüssiges Ghee
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/8 Teelöffel Salz
- 1/2 Tasse Chyavanprash

Zubereitung (Ergibt etwa 10-12 Kekse):

- Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.
- Alle Zutaten (außer Chyavanprash) in eine große Rührschüssel geben und mit einem Löffel oder Schneebesen gut verrühren.
- Mit einem Esslöffel die Kekse portionieren, zu Kugeln formen und auf das Backblech legen.

- Mit dem Stiel eines Kochlöffels eine Delle eindrücken, in die das Chyavanprash nach dem Backen eingefüllt wird. (Chyavanprash enthält Honig, deswegen sollte es nicht mitgebacken werden!)
- Damit die Kekse ihre Form im Backofen behalten, vor dem Backen ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 10-12 Minuten leicht goldbraun ausbacken. Ggf. nach dem Backen, wenn die Kekse noch warm sind, die Delle noch einmal ein wenig vertiefen.
- Sobald die Kekse abgekühlt sind, das Chyavanprash mit einem Teelöffel einfüllen.



© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad EMS