



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

frittierte BANANEN-PURIS mit MANGO-CHUTNEY



Wenn der Winter kalt und trocken ist, herrscht das Dosha Vata vor. Sie bemerken es daran, dass Sie vermehrt Lust auf schweres und süßes Essen haben. Das ist ganz natürlich, denn ein erhöhtes Vata lässt sich am besten mit Süßem, Saurem und Salzigem beruhigen. Dieses köstliche, süße Dessert haben wir für die trocken-kalte Vata-Zeit kreiert. Es ist auch für alle Menschen mit erhöhtem Vata-Dosha während des ganzen Jahres zu empfehlen.

Zutaten für 2 Personen:

Mango-Chutney:

- 1 EL Ghee
- Je ½ TL Fenchel und Anissamen
- 1 kleine Zimtstange
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 reife Mango, davon $\frac{3}{4}$ in kleine Würfel geschnitten, $\frac{1}{4}$ davon in Spalten geschnitten
- Den Saft von $\frac{1}{2}$ Orange, die andere Orangenhälfte für die Dekoration in dünne Scheiben schneiden
- 1 Prise Steinsalz
- Etwas frisch gehackte Minze oder Pfefferminze

Zubereitung:

Ghee erhitzen, zuerst Fenchel, Zimt und Anis darin leicht anrösten und mit Zucker bestreuen. Wenn dieser karamellisiert, Ingwer, Mangowürfel und Orangensaft dazu geben. Alles zusammen etwas einkochen lassen. Wenn das Chutney leicht ange-dickt ist, noch eine ganz kleine Prise Salz und die Minze oder Pfefferminze dazugeben.

© Maharishi AyurVeda Privatlinik Bad Ems

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH · Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO) · HRB Koblenz 4569

Geschäftsführender Gesellschafter: Lothar Pirc · Leitende Ärztin: Dr. Karin Pirc

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 02603 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de

FRITTIERTE BANANEN-PURIS MIT MANGO-CHUTNEY



Bananen-Puris:

- 2 reife Bananen
- 2 TL Rohrzucker
- 2 EL Wasser
- 1 EL Ghee
- 150g Dinkelmehl (630)
- 25 g Kichererbsenmehl
- ¼ TL Backpulver
- Je 1 Prise Kurkuma, Kardamom, Salz und Sternanis, gemahlen
- Ghee, Kokosöl oder Rapsöl zum Frittieren

Zubereitung:

Die Bananen mit dem Zucker, Wasser und Ghee zerdrücken. Das Mehl mit den Gewürzen mischen. Den Bananenbrei mit der Mehlmischung zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken sein sollte, noch etwas Wasser oder Ghee dazugeben. Ist der Teig zu feucht, etwas mehr Mehl untermischen.

Guten Appetit!

