



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Mandel-Konfekt mit Safran



Rezept

Dieses Mandel-Konfekt können Sie das ganze Jahr über anbieten, und gerade in der Adventszeit ist es eine Bereicherung für das traditionelle Gebäcksortiment.

Zutaten:

- 250g Mandeln
- 250g Zucker
- 1/8 L Sahne
- 1 TL Kardamom, grob im Mörser zerstoßen
- 1/8 TL Safranpulver
- 1 Msp. Salz

In Bio-Qualität enthalten die Zutaten die meisten Nährstoffe und haben auch einen intensiveren Geschmack.

Zubereitung:

- Mandeln schälen
- ganze Mandeln im Backofen bei 200° hellbraun rösten
- Mandeln fein mahlen
- in einem Topf mit dickem Boden Zucker, Sahne, Gewürze und Salz 2 Minuten kochen lassen – dabei umrühren

Mandeln sind mit ihrem hohen Mineral- und Fettgehalt eine perfekte Kraftquelle für den Winter. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sie regelmäßig genossen die Darmflora verbessern, die Knochendichte vermehren, Diabetes und Bluthochdruck lindern sowie den Cholesterinspiegel senken helfen. Sie sind eine ideale Nahrung, um das in der Winterzeit durch Kälte und Dunkelheit zunehmende Vata zu reduzieren, indem sie Kapha und Pitta stärken.

Safran stärkt die Verdauungskraft Agni, ohne dabei Pitta anzuregen und wirkt beruhigend auf alle drei Doshas. Gleichzeitig ist er sattvischer Natur und verleiht nach ayurvedischer Auffassung Liebe, Mitgefühl und Hingabe.

Kardamom reduziert alle drei Doshas, aktiviert die Verdauungskraft, lindert Blähungen und sorgt für einen frischen Geschmack im Mund.



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rezept – Mandel-Konfekt mit Safran

- Mandeln dazugeben
- rühren, bis sich die Masse vom Boden löst
- die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Küchenbrett geben
- mit einem feuchten Nudelholz glatt rollen – 1-1,5 cm dick
- einige Stunden abkühlen lassen und in 2 cm große Quadrate schneiden

Guten Appetit!

