



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Safran- Marzipan

mit Sharkara-Zucker



Rezept

Mit diesem köstlichen Marzipan gewinnen Sie den Gaumen und das Herz Ihrer Gäste. Und vor allem – es ist kinderleicht herzustellen. Kein Kochen, kein Backen, nur die Zutaten mischen, kugeln, schokolieren und schon ist alles fertig. Hier zeigen wir Ihnen, wie es geht.

Zutaten:

- 110g Mandeln
- 75g Sharkara-Zucker
- 6 TL Rosenwasser
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 1 Msp. Safranpulver
- 1 Msp. Salz
- 1/4 TL Kardamom gemahlen
- 1/4 TL Ingwer gemahlen

Kuvertüre zum Schokolieren*

Aprikosenkerne zum Dekorieren

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

* Wenn Sie die gesundheitlichen Vorteile von Kakao und Schokolade (entzündungshemmend, hält Blutgefäße flexibel, erhöht das Glückshormon Serotonin und wirkt anregend) voll auskosten möchten, empfehlen wir, Schokolade und Kakao in Rohkostqualität zu kaufen. Außerdem sollten Sie darauf achten, möglichst hochwertige Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil zu wählen, die wenig Zucker enthält. Last but not least: diese Leckerei ist natürlich schwer verdaulich und sollte daher nur zu besonderen Zwecken und in kleinen Mengen genossen werden, um kein Ama (Stoffwechselablagerungen) zu produzieren.

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.

Sharkara-Zucker wird in einem aufwändigen Verfahren aus Zuckerrohr gewonnen. Bereits die alten ayurvedischen Schriften erwähnen ihn als die hochwertigste Zuckerart und auch noch heute empfehlen ihn die ayurvedischen Vaidyas (Heilkundige).

Bei der Herstellung dieses ayurvedischen Kandiszuckers lässt man – unter Einwirkung des natürlichen Sonnenlichts – große Kristalle aus der Zuckerlösung wachsen. Durch diese langsame Re-Kristallisierung wird der Zucker aufgewertet,



Rezept – Safran-Marzipan

Zubereitung:

- Mandeln pellen, trocknen lassen und mahlen
- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen
- in einem Mixer mehrmals stoßweise mixen
- die Masse auf einen Teller geben und eine Stunde in den Kühlschrank stellen
- die Kuvertüre erwärmen
- Kugeln formen, Holzspieße in die Kugeln stecken und 15 Minuten in die Gefriertruhe stellen
- die Marzipankugeln einzeln in die flüssige Kuvertüre tauchen und auf ein Backpapier stellen
- den Holzspieß herausziehen und das Loch mit einem Aprikosenkern verschließen

Dies ergibt: *bei 11 bis 12 Gramm pro Kugel,
ca. 15 Stück*

Guten Appetit!

Verunreinigungen und säurebildende Bestandteile bleiben zurück. Die Kristalle werden abschließend zerkleinert und feinst zermahlen. Sharkara hat eine ausgleichende und mild basische Wirkung auf den Körper und statt ihn in Fett umzuwandeln, kann der Körper Sharkara vollständig verstoffwechseln. Er reduziert einen Überschuss an Pitta und gleicht auch die übrigen Doshas aus. Außerdem wird dieser hochwertige natürliche Zucker in der ayurvedischen Medizin als Anupanam (Begleit- oder Trägerstoff) bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verwendet, sodass dadurch deren Wirkung noch verstärkt wird.

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.

