



# MAHARISHI AYURVEDA PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



## Tapioka-Mangospise

Tapioka oder Tapiokastärke ist eine nahezu geschmacksneutrale Stärke, die aus der bearbeiteten und getrockneten Maniokwurzel (Kassava) hergestellt wird. Tapioka kann ähnlich wie Sago als Zutat zum Kochen verwendet werden.

Tapioka hat viele positive Eigenschaften: Es ist glutenfrei und fast vollständig proteinfrei. Es hat nicht nur wenig Kalorien und kein Fett oder Natrium, sondern liefert Vitamin B2 und B6, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Tapioka dient weithin als gesunde Energiequelle für alle Altersgruppen, als verdauungsförderndes Lebensmittel sowie als schneller Hungerstilller.

### Zutaten:

Für vier Personen

- 4 EL Tapioka
- 2 reife, süße Mangos (auch Papayas)
- 1 Granatapfel
- 400 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- ¼-½ TL frisch gemahlener Kardamom
- 1-2 EL Zucker, vorzugsweise Sharkara-Zucker
- 2 TL Rosenwasser
- 2 EL grüne Pistazien, gehakt und/oder gemahlen

### So wird's gekocht:

Tapioka waschen und für etwa 15 Minuten in zimmerwarmem Wasser einweichen. Anschließend den gequollenen Tapioka 15-20 Min. auf kleiner Flamme köcheln. Unterdessen die reifen Mangos schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Einen Teil der Mangos mit dem Mixer fein pürieren und mit der gewürfelten Mango gut vermischen. 1-2 TL Rosenwasser und auf Wunsch noch ein wenig Zucker unterrühren.

Den gekochten Tapiokabrei etwas abkühlen lassen und die Kokosmilch beimischen. Gemahlene Kardamom und Zucker hinzufügen. Der Tapiokabrei sollte eine schöne helle und weiße Farbe haben.

Jetzt das Dessert auf einem schönen Teller anrichten. Auf einer Seite den Tapiokabrei, auf die andere Seite die Mangos geben. Oder dekorieren Sie den Teller nach Ihren Vorstellungen. Das weiße Tapioka-Dessert zusammen mit den leuchtend gelben Mangos und mit grünen Tupfern der Pistazien ist ein Fest für die Augen. Mit ein paar roten Granatapfelkernen können Sie das Ganze noch toppen.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems – Jochen Lotz



Dr. Karin Pirc: BESTER AYURVEDA-ARZT 2006 | ORGANIZATIONAL & SOCIAL VEDIC SERVICES AWARD 2007 | DHV-Gütesiegel WELLNESS IM KURORT | Qualitätsbetrieb für Serviceleistungen