



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Ayurvedische Fruchtschüssel (Chai- Kräuter und Palmzucker)

Ingrediënten

- 250 g gedroogde vruchten (apriekosen, (wilde) feigen, pruimen, moosbessen, appel, datteln)
- ½ l water
- ½ theelepel chai-kruiden
- 2 eetlepels gula java brut kokosbloemzucker, Amanprana (palmzucker)

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

0 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedische fruchtschüssel (chai-kruiden en palmzucker)

Bereidung

Kochendes Wasser über die Chai- Kräuter gießen und diese kurz ziehen lassen. Die getrockneten Früchte zufügen. Die gesamte Masse, direkt bevor die Mahlzeit serviert wird, kurz kochen lassen. Zwei Esslöffel Gula Java Brut hinzufügen (Palmzucker). Chai-Kräuter sind fertig gemischt erhältlich, man kann sie jedoch auch aus folgenden Zutaten selber mischen. Für diese Mischung benötigt man ungefähr einen Teelöffel per halben Liter Wasser: feingehackter frischer Ingwer, Gewürznelken, Kardamom, Zimt, Sternanis und Pfeffer. Rezept aus dem Ayurveda Kochbuch von Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Vegan](#)
- [Ayurveda](#)
- [Laktosefrei](#)