



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

Plat de fruits ayurvédique épicé (Chai et sucre de palme)

Ingrediënten

- 250g de fruits secs (abricot, figues (sauvages), prunes, canneberges, pomme, dattes)
- ½ l d'eau
- ½ cuillère à café d'épices chai
- 2 cuillères à soupe de sucre de fleur de coco Gula Java Brut, Amanprana (sucre de palme)

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 plat de fruits ayurvédique épicé (chai et sucre de palme)

Bereiding

Versez de l'eau bouillante sur les épices chai et laissez-les infuser. Ajoutez les fruits secs. Portez le tout à ébullition juste avant de servir. Ajoutez-y 2 cuillères de Gula java Brut. (sucre de palme) Vous pouvez acheter des épices chai prêtes à l'emploi, ou les composer vous-même avec les ingrédients suivants en parts égales ; comptez au total 1 cuillère à café de ce mélange par demi-litre d'eau : gingembre frais finement coupé, clou de girofle, cardamome, cannelle, anis étoilé et poivre. Recette du livre de cuisine ayurvédique de Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Végétalien](#)
- [Sans lactose](#)
- [Ayurveda](#)