



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Lies Ameeuw](#) | Foto: Jacky Boromeo | ©Lies Ameeuw

# Ayurvedische citroengierst met cashewnoten en kokosolie

## Ingrediënten

- 2 koppen gierst
- 5 koppen water
- 50 g cashewnoten
- 1 eetlepel kokosolie, extra vierge Amanprana
- 3 eetlepels citroensap

## Specerijen:

- ½ koffielepel kurkuma
- ½ koffielepel mosterdzaad
- ½ koffielepel komijnzaad
- 1 eetlepel fijngesneden verse gember
- Peper en zout

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

5 minuten

### Bereidingstijd:

50 minuten

### Totale bereiding:

55 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedische citroengierst met cashewnoten en kokosolie

## Bereiding

Breng het water met de gierst, de kurkuma, peper en zout aan de kook.

Zet het vuur wat zachter en laat een halfuur tot drie kwartier doorkoken. Haal de pan van het vuur en roer de gierstkorrels los. Houd de pan dan even warm door er bijvoorbeeld een warme doek op te leggen.

Neem een koekenpan en verwarm de kokosolie. Bak daarin de mosterdzaadjes tot ze beginnen te knisperen. Voeg dan de komijn, de gember en de cashewnoten toe en laat even roosteren.

Roer het mengsel door de gierst en werk het gerecht af met het citroensap.

*Dit recept is te vinden in het Ayurveda kookboek van Lies Ameeuw, waaraan Amanprana-oprichtster Chantal Voets ook heeft meegewerkt.*

## Speciale wensen

---

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Veganistisch](#)
- [Ayurveda](#)