Kartoffelpflanzerl I Apfelmus



Für 4 Personen

Dieses Frühstück ist aus dem übrig gebliebenen Kartoffelpüree vom Vortag entstanden.

Kartoffelpüree

12 Kartoffeln1 TL Curcuma

¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

1 Prise Chilipulver2 TL Blacksalt

1 TL Paprikapulver süß

¼ TL Galgant

2 handvoll frischen Giersch (alternativ frische Frühlingskräuter)

2 EL Ghee



Kartoffeln in 1 l Wasser ca. 25 Minuten weich kochen, dann pellen und stampfen. Ca. 150 ml warmes Wasser nach und nach zugeben, so dass ein zartes Püree entsteht. Alle Gewürze und frische Kräuter dazugeben, durchrühren und das Ghee durch das Püree ziehen. Abkühlen lassen und über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag aus dem Püree Pflanzerl formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Ghee vorsichtig und kross braten.



Bioäpfel 6

1_{TL} gem. Kardamom Gewürznelken 3

1 TL Anis ganz

2 EL Ghee Zimt 1 TI



Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.

1 EL Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürznelken und Anis darin anbraten, Äpfel dazugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren braten. 100 ml Wasser und restliche Gewürze zu den Äpfeln geben und bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur ca. 15 Minuten weich köcheln lassen.

Äpfel mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Kartoffelpflanzerl mit dem Apfelmus auf Tellern anrichten und mit Blütenzucker hestreuen.

Info:

Die ayurvedische Küche bevorzugt warme und gekochte Speisen, besonders zum Frühstück.

Aufgrund Stress, einseitiger Ernährung etc. Ist die Darmgesundheit vieler Menschen sehr in Mitleidenschaft gezogen. Rohkost und kaltes Essen kann nicht mehr richtig verdaut werden und es bilden sich nicht gute Gase im Körper.

Mit ayurvedischem Essen, abgestimmte Gewürze und vor allem Wärme zur Befeuerung des Agni (Verdauungsfeuer) gewinnen Du und Dein Darm neue Lebensqualität.