



Das ayurvedische Dessert

Aufbauende, stärkende Desserts und Snacks gehören zu den kraftvollen Leckereien, die mit allen Sinnen verführen. In kleinen Mengen eingenommen, schützen sie vor körperlicher und geistiger Auszehrung im Alltag.

Aprikosen-Dessert

100 g getrocknete Aprikosen (Bioqualität, ungeschwefelt)

50 g geschälte Mandeln

1 EL Ahornsirup

2 EL Rosenwasser

1 TL Kardamom

¼ TL Ingwerpulver

evtl. ein Hauch von Safran

etwas Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten mischen und mit Wasser bedecken
2. Ca. 1 Stunde einweichen lassen und anschliessend mit Mixer fein pürieren
3. Mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und auf Dessertschälchen geben
4. Mit klein geschnittenen Aprikosen und Mandelsplittern dekorieren

Februar 2017

r a u m fürAYURVEDA.CH

Regula Meyer-Burri

Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin

Methode Ayurveda-Therapie

Quelle: Ayurveda-Ernährung, Gesund leben und genussvoll essen

