

Gewürzreis – leicht wärmend



Der Gewürzreis wirkt auf alle Konstitutionen befriedend.



www.oceanblissyoga.com



ॐ Om Aim Hrim Klim

Chamundaye Vicche Namaha ॐ



Für 4 Personen

Reis	430g Basmati Reis
Gemüse	70g grüne Bohnen 80g Erbsen 3 Karotten
frische Gewürze	3 Knoblauchzehen 3 cm Ingwer 70g Koriander 2 EL Kokosnussraspeln
trockene Gewürze	2EL Kokosnussraspeln 1 TL Kreuzkümmel 1TL schwarze Senfsamen ½ TL Kurkuma 10 Nelken 10 Lorbeerblätter ½ TL Zimt ½ TL Salz ½ TL Cayenne
Flüssigkeit	130ml Wasser 1.25 l Wasser 8 EL Ghee



Anpassung bei Pitta Disbalance

Knoblauch und Cayenne weglassen

1. Knoblauch, Korianderblätter, Kokosnussraspeln verkleinern und

mit 130ml Wasser vmischen , Stabmixer oder Mörser benutzen.

2. Ghee erwärmen in grosser Pfanne und Senfsamen, Kreuzkümmel, Kurkuma zufügen. Kurz braten. Nelken, Lorbeerblätter , Zimt und Cayenne dazumischen.

3. Mischung aus Schritt 1 und Salz beimengen und kochen.

4. Reis waschen und mit dem Gemüse in die Pfanne geben, gut mischen.

5. Wasser 1.25l dazugiessen und aufkochen ca. 20 Minuten kochen.

Quelle: Wir verwenden Rezepturen von Usha Lad und Dr. Vasant Lad, welche wir auf unsere Bedürfnisse abstimmen – enjoy with love!