



Ayurvedische Apfelküchlein



1 Portion



Ca. 30 Min.

ZUTATEN

2 rote mittelgroße Äpfel

1/2 Zitrone

2 EL Haferkleie

1 TL Ahornsirup

Prise Salz

1/4 TL Zimt

2-4 EL Bratrapskernöl

1 Becher Vanillejoghurt oder Alternative

1 handvoll Nüsse nach Wahl

WISSEN



Damit Deine Verdauungsorgane und Deine Bauchspeicheldrüse sich immer wieder von ihrer Schwerstarbeit erholen können, ist es ratsam zwischen den Mahlzeiten immer so ca. 3 Stunden nichts zu essen. Müssen Deine Verdauungsorgane und die Bauchspeicheldrüse immer arbeiten, so erschöpfen auch sie mit der Zeit. Das kann zur Entstehung von Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Adipositas (Fettleibigkeit), Herz-Kreislaufkrankungen etc. beitragen.



ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.
Apfelbruchfleisch raspeln
2. Eine halbe Zitrone über die geraspelten Äpfel geben und 10 Minuten stehen lassen
3. Apfelraspel in ein sauberes Küchetch geben und die Flüssigkeit herausdrücken
4. Apfelraspel, 1 EL Haferkleie, 1 EL Ahornsirup und Zimt vermischen.
Daraus 2 Apfelküchlein formen und diese in 1 EL Haferkleie wenden, damit sie rundum mit Haferkleie bedeckt sind.
Nicht zu fest formen, sonst fallen sie beim backen auseinander
5. 2-4 EL Bratrapskernöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelküchlein auf beiden Seiten goldbraun anbraten
6. Die Apfelküchlein mit dem Joghurt und den Nüssen servieren