



Čatný z jablka, avokáda a banánu

Několik dávek



- ➔ 5 malých RAJČAT oloupu, nakrájím na malé kousky, dám do mixéru a přidám
- ➔ šťávu ze 3 LIMET a
- ➔ 3 stroužky ČESNEKU rozetřené a
- ➔ 1/2 AVOKÁDA - dužinu nakrájím na malé kousky a
- ➔ 1 zralý BANÁN, oloupaný a nakrájený na malé kousky a
- ➔ 1 natrpké zelené JABLKO, oloupané, zbavené jadřince, nakrájené na malé kousky a
- ➔ 1/2 šálku KOKOSOVÝCH VLOČEK - neslazených a
- ➔ 1/4 šálku HROZINEK a
- ➔ 1 polévkovou lžící mletého KORIANDRU a
- ➔ 1 polévkovou lžící SOLI a
- ➔ 1 polévkovou lžící semínek z GRANÁTOVÝCH JABLEK sušených, jemně semletých a vše smíchám v mixéru a pomalu mixuji, dokud nevznikne směs podobná konzistencí jemné husté polévky.

Podávám k pakorám, samózám a k různým pokrmům.

Pakora je tradiční indický pokrm ze zeleniny obalené v těstíčku z cizrnové mouky.

Samosa je druh pečiva z pšeničné mouky trojúhelníkového tvaru, které je plněno např. směsí z vařených brambor, hrachu a čili papriček.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace: **Čatný je chuťovka** obvykle kyselá a kořeněná a její funkcí je **podtrhnout chuť jiných chodů**. Ingredience na její přípravu by měly být vždy čerstvé a **povzbuzující chuť k jídlu**. Vedle toho, že je čatný **zdrojem vitaminů a minerálů**, jeho funkcí je především **stimulovat chuť k jídlu a napomáhat při trávení a asimilování**. Samozřejmě také uspokojuje chuťové buňky.