



Halva s mangem

Pro 4 osoby



- ➔ **1/2 šálku MANDLÍ** namočím do vody přes noc, potom oloupu, nasekám a nechám stranou.
- ➔ **1/2 šálku CIZRNOVÉ MOUKY** dám do pánve a na středním až mírném plameni restuji na sucho za stálého míchání (abych zabránil připálení), dokud nezíská světle hnědou barvu. Potom sundám ze sporáku a dám stranou.
- ➔ **1/4 šálku PISTÁCIOVÝCH OŘÍŠKŮ** nasekám, dám do té samé pánve a přidám
- ➔ **MANDLE**, které jsem předtím namočil, oloupal, nasekal a restuji na sucho za občasného míchání asi 5 minut. Potom přidám
- ➔ **CIZRNOVOU MOUKU**, kterou jsem předtím orestoval a ještě přidám
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ**. Za občasného míchání vařím asi 5 minut. Potom vmíchám
- ➔ **2 šálky MLÉKA** a
- ➔ **2 až 3 šálky dužiny čerstvého MANGA** rozmačkané a
- ➔ **1/4 šálku surového TŘTINOVÉHO CUKRU** a vařím na středním až mírném plameni, dokud směs nezhoustne, což bude trvat asi 50 minut. Potom odstavím a přimíchám
- ➔ **1/2 čajové lžičky mletého ZÁZVORU** a
- ➔ **8 kuliček ČERNÉHO PEPŘE**, čerstvě namleté a
- ➔ **1/4 šálku KOKOSOVÉHO PRÁŠKU**, dám stranou a nechám zchladnout. Potom přidám
- ➔ **3 až 4 polévkové lžíce MEDU** a
- ➔ **2 polévkové lžíce semínek ZELENÉHO KARDAMOMU** namleté na prášek a dobře promíchám.

Podávám dobře vychlazené.

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

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

Informace o surovině: **Med je medicína**. Dodá **energii**, obsahuje **železo, fosfor, vápník, sodík, síru a hořčík**. Používá se na **oči**, které čistí, vyléčí jejich **nemoci** a zlepší **zrak**. Je dobrý na **srdce, krk, hrud', plíce, játra a krev**. Ničí **bakterie** a **cizopasníky**.