



Papájový khír

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1/4 šálku MANDLÍ** namočíím přes noc a potom oloupu.
- ➔ **1/4 šálku KEŠU** ořechů namočíím přes noc.
- ➔ **1/4 šálku PISTÁCIOVÝCH** ořechů namočíím přes noc. Potom scedím, smíchám oloupané mandle, kešu, pistácie a vše rozmixuji na pastu a dám stranou.
- ➔ **1 PAPÁJU** (cca 400 g) oloupu a vypeckuji. Pokud je zralá, rozmačkám ji vidličkou, pokud je nezralá, nastrouhám ji a dám stranou.
- ➔ **1 1/2 čajové lžičky GHÍ** ohřeji v kastrolu s tlustým dnem na středně velkém plameni tak, aby bylo horké, ale ještě se z něj nekouřilo a přidám
- ➔ papáju, kterou jsem před tím rozmačkal, nebo nastrouhl. Za neustálého míchání pomalu na mírném plameni restuji asi 15 až 20 minut. Potom přidám
- ➔ **1/4 šálku surového TŘTINOVÉHO CUKRU** nebo sukanou a
- ➔ pastu z ořechů, kterou jsem si připravil dříve a
- ➔ **1/4 šálku KOKOSOVÉHO PRÁŠKU** a vařím dalších 5 minut na středním až mírném plameni. Potom přiliji
- ➔ **2 šálky MLÉKA** a uvedu do varu. Mléko se srazí (to je žádoucí, protože tak bude stravitelnější). Zredukuji oheň a vařím dalších 20 minut, dokud nebudou všechny složky měkké a dobře vzájemně promíchané. Odstavím a posypu
- ➔ **jemně namletým KARDAMOMEM ZELENÝM** (semínka ze 2 tobolek)

Podávám teplý nebo studený, ale může se podávat i chlazený.

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

Tento pokrm může být podáván jako hlavní chod, třeba k snídani.

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

Informace o surovině: Khír je sladký pokrm zásadité povahy a výborné chuti. Sám o sobě představuje také úplnou stravu. Papája má bohatý zdroj vitamínů, zvláště vitamínu A. Obsahuje také protein, vitamíny skupiny B, vitamín C a minerály jako například vápník, fosfor a železo. Ajurvédští lékaři předepisují papáju lidem trpícími potížemi s játry, srdcem, či střevními potížemi. Papája povzbuzuje trávení, působí jako diuretikum (tedy jako lék působící přímo na ledviny) a proti nadýmání. Uklidňuje žaludek a slinivku břišní.