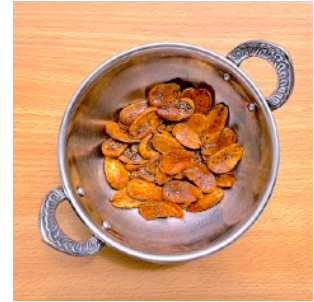




Pražené mandle

Pro 3 osoby



1. strana

- ➔ **21 natural MANDLÍ** nesolených, nepražených i se slupkou (cca 1/3 šálku = 40 gramů) dam do misky a přidám
- ➔ **VODU**, aby mandle byly zcela ponořeny a nechám namáčet přes noc. Potom mandle oloupu a dám stranou.
- ➔ **MANDLE**, které jsem před tím namočil a oloupal dám do woku, nebo do kastrolku a přidám
- ➔ **GHÍ**, nebo rostlinný olej - takové množství, aby byly mandle ponořeny. Smažím (i ve vysoké vrstvě) za neustálého míchání, dokud rovnoměrně nezezlátnou. Potom mandle vyndám, nechám okapat a vysuším v papírové utěrce. Potom je dám do misky a přidám
- ➔ **1/8 čajové lžičky SOLI** a ještě
- ➔ **1/8 čajové lžičky mletého PEPŘE** a
- ➔ **1/8 čajové lžičky mletého KMÍNU** a
- ➔ **1/8 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a dobře promíchám.

Podávám samotné, nebo se zeleninovým salátem (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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

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

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🌰 **Mandle předčí svou kvalitou ostatní druhy ořechů.** Jsou lahodné, výživné a dodávají tělu vitalitu. Mandle jsou nezbytné pro lidi s velkou **mentální zátěží**. Obsahují **tuk** té **nejlepší kvality**. Obsahují velké množství **bílkovin, vlákninu, sacharidy, antioxidanty a minerály**, například **vápník, fosfor, železo a hořčík**. Obsahují **vitamíny B2, E, thiamin** - to je (**vitamin B1**) dělá z mandlí **povzbuzující** prostředek pro **nervy** a správnou **výživu** pro **mozek**. V mandlích nejsou přítomny žádné bakterie a olej zabraňuje jejich fermentaci, což je řadí mezi **nejkvalitnější potraviny**. Neobsahují žádné toxické látky. **Protein** obsažený v mandlích je **velice vysoké kvality**. Mandle mají vysokou **energetickou** hodnotu. Pomáhají při hubnutí a proti obezitě, přestože mají vysoký obsah tuku. Skládají se především z **mononenasycených** a **polynenasycených** mastných kyselin, které jsou **zdravé pro naše srdce**. Pomáhají **zpomalovat proces stárnutí**. Mandle mohou přispět jako **prevence** proti různým onemocněním, včetně **rakoviny**.

👉 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. Léčí **zrak, hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

🧂 **SŮL** hraje při růstu a vývoji lidského těla důležitou roli, zvláště co se týče **kostí**. Sůl napomáhá udržovat v těle obsah vody nezbytný k **životu** a udržuje správné množství **živin** v těle. Dodává fyzickou **sílu** a **vytrvalost**. Pokud soli užíváme ve správném množství, zvyšuje chuť k jídlu a usnadňuje proces **trávení**. S pomocí soli se **trávicí šťávy** mění v **krev, tkáň** v **tuk**. Sůl napomáhá trávení **proteinů** a udržuje **žaludek** a **střeva** bez **toxinů** a **plynů**. Sůl **ničí jedy, vyživuje buňky** a **tkáním** umožňuje jejich **růst** a **rozvoj**.

👉 **Černý pepř** podporuje **chuť k jídlu** a zvyšuje trávicí oheň. **Léčí poruchy trávení, kašel, astma, nachlazení, spavost, zácpu a úplavici**. Hubí **cizopasníky** a utiňuje **bolest**. Napomáhá při **trávení tuků**. Obsahuje všech **5 elementů** ve stejném vzájemném zastoupení a povzbuzuje tělo, aby recyklovalo chemikálie a potravu v systémech již přítomnou, čímž není zapotřebí přísunu nové.

Konec receptu: