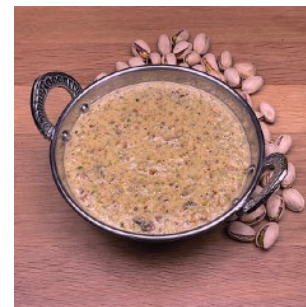




Rabří s pistáciovými oříšky a kardamomem

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **1 litr čerstvého MLÉKA** dám do litinové pánve nebo woku a pozvolna vařím na středně velkém plameni, dokud se jeho objem nezmenší na polovinu původní hodnoty. Často míchám, abych zabránil připálení. Potom přidám
- ➔ **3 polévkové lžice surového TŘTINOVÉHO CUKRU**, nebo sukanotu, zamíchám a odstavím. Potom přidám
- ➔ **1/2 šálku vyloupaných PISTÁCIOVÝCH OŘÍŠKŮ**, jemně semletých a
- ➔ **semínka z 10 tobolek ZELENÉHO KARDAMOMU**, čerstvě semletá, zamíchám, přiklopím a opět začnu vařit na mírném plameni, dokud se objem nezmenší opět o polovinu a konzistence nebude podobná hustému medu. To bude trvat asi 1 hodinu.

Podávám jako polevu na mango či jiné ovoce, nebo jako polevu na ovocné saláty.

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

Rabří je sladké mléko, které se nějakou dobu vařilo a tak se snížil jeho objem.

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

Informace o surovině: 🍊 **Pistáciové oříšky** mají **vysokou nutriční hodnotu**. Obsahují ve velké míře důležité **živiny** jako **protein**, **tuk** a **sacharidy**. Vedle toho obsahují také **vitamin A, B** a z **minerálů vápník, fosfor** a **železo**. Pistáciové oříšky přispívají ke **krvetvorbě**. Svým obsahem **železa** a **tiaminu B1** slouží jako povzbuzující lék na **nervový systém**. Vaidjové a hakimové předepisují tyto ořechy pacientům, kteří trpí **anémií, ochablostí, nervozitou, srdečními potížemi, nízkým krevním tlakem** a mnoha dalšími potížemi **oběhového a nervového systému**.

Pistáciové oříšky se běžně používají na **posílení** a **oživení** organismu.

Jejich **protein** je kvalitnější než u masa nebo mléka a také se snadněji stráví, pokud se ořechy jemně rozemelou, nebo se řádně rozkoušou.

Olej z pistáciových ořechů je kvalitnější než olivový olej, a přestože se běžně nevyrábí, někdy se používá při přípravě některých léků.