



FEINES ROSEN-MANDELMUS

Nahrung für Körper, Geist und Seele

Zutaten

- 125 ml süße Sahne (homogenisiert)
- 200g feines Mandelmehl
- 50g weiße Kuvertüre
- 50g Marzipan oder Puderzucker
- 3 EL Rosenwasser
- 1 TL Ghee
- 1 Prise Salz
- ¼ Vanilleschote
- 2 Kardamomkapseln
- 4-5 Zimtblüten
oder ein kleines Stück Zimtrinde
- 1 Stückchen Orangenschale

Nahrung für Körper-Geist und Seele



©Wiebke Zint



www.integrale-meditation-heute.de

Zubereitung

125 ml süße Sahne mit Zimtblüte, Kardamom, Vanille, Orangenschale und eine Prise Salz aufkochen und anschließend durch ein Sieb in eine vorgewärmte Schüssel gießen. Nun mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren erst die Kuvertüre darin schmelzen lassen. Anschließend das Mandelmehl und das Rosenwasser zugeben und alles zusammen zu einem sehr geschmeidigen Mus verrühren. Leicht abkühlen lassen und im Anschluss das Mus mit einem Mixer kraftvoll aufschlagen, bis die Maße eine leicht fluffige Konsistenz hat.

Tipp: Besonders lecker im Müsli, im Porridge, in warmer Milch, als Brotaufstrich oder mit etwas Schlagsahne aufgeschlagen als kleine Süßigkeit nach dem Essen. Im Kühlschrank ist das Mus für einige Wochen haltbar.

Anmerkung

Mandelmus gehört laut AYURVEDA zu den sogenannten Vajikaranas¹ den Verjüngungsmitteln. Es nährt und kräftigt alle Körpergewebe, stärkt die Nervenkraft, stützt das Gehirn, fördert die Potenz und Lebensfreude. Es unterstützt das Verdauungsfeuer und hilft den Zellen Lebensenergie (Prana) zu speichern.

¹ Vajikarana wird oft als "Aphrodisiaka" übersetzt. Wörtlich etwa: Hengstkraft/Kraftmaschine.

Diese Mittel stärken die Kraft aller Körpergewebe - von Plasma, Blut, über Muskeln, Fett, Knochen, Nerven bis zum Fortpflanzungsgewebe von Mann und Frau. Dieses Gewebe wird als "höchstes" Gewebe angesehen, da es neues Leben schaffen kann. Hier geht es nicht nur darum gesunde Kinder zeugen zu können, sondern auch darum dem eigenen Körper die Kraft zu geben, die er braucht um gesunde Körperzellen zu bilden und die höchste Lebensessenz (Ojas) im ganzen Körper stärken.

