



Süsse Kokoskugeln

beruhigende süsse für das Pitta-Dosha

Unter den sechs Geschmacksrichtungen ist süß ein wichtiger Geschmack im Ayurveda, der, moderat eingesetzt, täglich in unserem Speiseplan vorkommen darf. Süß ist von schwerer und kühler Qualität, wirkt nährend und gewebeaufbauend. Dieser Geschmack ist wunderbar geeignet, um das feurige Pitta-Dosha auszugleichen. Der Ayurveda achtet vor allem darauf, dass er aus hochwertigen Quellen wie (Trocken-)früchten, Getreide oder – wie in diesem Rezept – aus Gewürzen stammt.

Für ca. 25 bis 30 Kugeln
Zubereitungszeit: 30 Minuten
+ Kühlzeit mind. 10 Minuten

100 g Kokosraspel
1 EL Kokosmus
1 EL Kokosöl
100 gr. Cashewnüsse
100 gr. Getr. Aprikosen
100 gr. Medjool-Datteln
¼ TL gemahlener Zimt
¼ TL gemahlener Kardamom
1 Prise Kurkuma
1 Prise Salz

Kokosraspeln, Cashewnüsse, Aprikosen und Datteln in einer Küchenmaschine mixen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals alles mixen.

Die Masse mit den Händen zu Kugeln formen und in ein Behälter legen

Tipp

Am besten schmecken sie frisch aus dem Kühlschrank, wo man sie bis zu 5 Tage lagern kann. Oder man friert sie ein. Dann hat man bei Bedarf immer einen Snack zur Hand.

Quelle: Buch Ayurveda for Life Planer, Dr. med. Janna Scharfenberg, Seite 177

