

Praxis Pandya
Edeltraut Pandya
Dipl. Psych., Yogalehrerin

Auerstr. 25, 10249 Berlin
Tel.: 4201 4764
info@praxis-pandya.de
www.praxis-pandya.de



Shri Khand

Diese Süßspeise ist zwar zeitaufwändig, aber nicht arbeitsintensiv. Es ist auch möglich den Joghurt länger aushängen zu lassen, ihn also vor der Arbeit aufhängen und danach die Speise fertig zu machen. Falls er dann zu fest wird, kann man ja wieder etwas von der aufgefangenen Molke dazu tun.

Zutaten

- 2 l Joghurt (kräftigen, z.B. türkischen)
- 160 g Zucker
- 1 gestrichenen Teel. gemahlenem Kardamom
- 1 gestrichenen Teel. gemahlene Muskatnuss
- etwas Safran (optional)

Wenn man möchte, kann man auch noch Früchte, Mandeln oder Nüsse hinzuzufügen. Ich esse es am liebsten pur.

Arbeitsschritte

- Den Joghurt in einem dichten Tuch fünf Stunden aushängen lassen. Der Joghurt wird knapp die Hälfte der Flüssigkeit verlieren und dick werden. Aus diesem Grund eignen sich auch nicht Joghurts cremig, mild für diese Süßspeise.
- Den Joghurt in eine Rührschüssel geben.
- Den Safran im Mörser mit etwas Molke zerreiben.
- Den Zucker und die alle Gewürze dazu geben, gut durchrühren.
- Etwas stehen lassen, dass sich der Zucker und Safran auflösen kann, nochmals durchrühren.

In eine Schüssel geben, kühl servieren.

Diese Menge ist eine Nachspeise für ca. 6 Personen.

Guten Appetit.

Shri Khand kann sehr gut einen Tag vorher vorbereitet werden oder lässt sich auch einfrieren. Durch beides ziehen die Gewürze schön durch. Vom ayurvedischen Standpunkt aus ist Einfrieren sehr schlecht, aber trotzdem manchmal praktisch.

Tipp

Diese Nachspeise bei Schnupfen und in der Schnupfenzeit (November, Dezember) meiden, denn sie verschleimt sehr.