



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Rezepte für süße Geschmäcker

Gefüllter Pfannkuchen Bayurvedische Art

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für (4 Pers.)

Pfannkuchen Teig

150 g	Mehl
250 ml	Milch
etwas	Salz
2 x	Eier

Füllung

1 x	Pfirsich (oder Reife Aprikose)
1 EL	Rosinen
1 EL	Sahne
1 EL	Kokosmilch
2 TL	Vollrohrzucker (Jaggery)
1 TL	Ghee (Butterfett)
1 Msp	Frischen Ingwer (feine Würfel)
1 Msp	Kardamom, Zimt, Kurkuma
etwas	Zitronensaft
etwas	Rosenwasser

Zubereitung

Den Pfannkuchenteig in einer heißen Pfanne mit etwas Ghee backen.

In einem Topf Ghee erhitzen, die feinen Ingwerwürfel darin andünsten, die Nektarien und die Rosinen hinzufügen. Jetzt den Zucker zugeben und mit Sahne und Kokosmilch ablöschen. Die restlichen Gewürze beifügen und leicht zu einer cremigen Masse einkochen lassen. Mit Zitronensaft und Rosenwasser abschmecken.

Viel Spaß und Liebe beim Kochen!

