

DADEL- OG MANDELDRIK

Mandler, dadler, mælk og fordøjelsesfremmende krydderier er Ojasbyggende madvarer i Ayurvedisk optik. Prøv denne i foråret, efter detox eller når du føler du trænger til genopbygning efter en drænende periode.

INGREDIENSER (2 PERS)

- 6 store dadler fx. medjool
- 20 mandler
- 2 1/2 dl vand til at i blødsætte dadler i
- 2 1/2 dl vand til at i blødsætte mandler i
- 1/2 tsk stødt kardemomme, kanel og muskatnød
- 4 1/2 dl biodynamisk mælk, rismælk eller vand
- 1/2-1 dl kogt vand

FREM GANGSMÅDE

- Dagen inden: Læg dadler og mandler i blød i to separate skåle.

- Om morgenen: Dræn mandlerne og smut dem ud af den brune skal.

- Kom mælken i en kasserole og kog den op, i mens du kommer mandler, dadler, krydderier og vandet fra dadlerne i en blender.

- Når mælken begynder at småkoge, tager du den af og kommer den i blenderen med resten samt varmt vand. Blend et par minutter og juster evt. tykkelsen med mere varmt vand.

