



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Kokos-Chili-Limetten-Aufstrich

Zutaten für 2 Personen:

150 g Frischkäse (Magerstufe)
50 g Sauerrahm
30 g Kokosflocken
je 1 Msp. Chili, Paprika süß, Kurkuma und
Kreuzkümmel gemahlen
1 Prise Salz
1 Limette (wahlweise Zitrone)
½ rote Paprika
Als Deko: frischer Schnittlauch, in feine
Röllchen geschnitten



Zubereitung:

- Den Frischkäse und den Sauerrahm mit einem Handrührgerät glattrühren. Die Kokosflocken langsam hinzufügen, sowie alle anderen Gewürze.
- Die Limette auspressen und je nach Geschmack den Saft hinzugeben.
- Paprika in feine Würfel schneiden und ebenfalls unterheben.

Wirkung: Dieser leckere Aufstrich, der sich schnell zubereiten lässt, ist sowohl nährend als auch erfrischend.

Vata: zu Pellkartoffeln als Dip sehr gut geeignet.

Pitta: rohe Staudensellerie-Stangen mit dem Aufstrich als Dip zum Eintunken.

Kapha: nur wenig Aufstrich auf getoastetes Brot geben und mit Radieschen und Rucola garnieren.

