

Pečený jablečný dezert

6 středních červených jablek
 3 lžice citronové šťávy
 1 šálek ovesných vloček
 3/4 šálku hnědého cukru
 1/2 šálku hladké mouky
 1/2 šálku másla nebo ghee
 1 lžice Kapha Čurny

3–4 porce

V–

P–

K–

Oloupejte a nakrájejte jablka na malé kousky a rozprostřete je v máslem vymazaném obdélníkovém pekáčku. Zakápněte jablka citronovou šťávou a nechte odstat. Zpracujte ostatní ingredience rukama, dokud nevytvoříte těstovitou konzistenci. Rozprostřete směs rovnoměrně přes jablka, aby byla zcela zakryta. Pečte po dobu 45 minut při teplotě 160 °C.

Broskvový koláč

1/2 šálku přírodního cukru
 1 lžice kukuřičného škrobu
 1/4 lžičky Kapha Čurny
 4 šálky čerstvě nakrájených broskví
 1 lžička citronové šťávy
 3 lžičky másla nebo ghee
 1/4 šálku mouky
 1 lžice cukru
 1 a 1/2 lžičky prášku do pečiva
 1/2 lžičky soli
 1/2 šálku mléka

4–6 porcí

V–

P–

K–

Ve středně velké hluboké pánvi smíchejte cukr, kukuřičný škrob a čurnu. Přimíchejte broskve a citronovou šťávu a vařte na středním ohni, dokud se směs nezačne vařit a houstnout. Poté nalijte do nevymaštěného pekáče s objemem 2 a 1/4 litru.

V mise spojte prsty mouku s práškem do pečiva a máslem nebo ghee, přidejte 1 polévkovou lžici cukru a sůl. Zpracujte směs. Poté přidejte mléko

a vidličkou smíchejte tak, aby vzniklo husté těsto, které rozprostřete přes broskvovou směs.

Předehřejte troubu na 205 °C a pečte po dobu 25 až 30 minut, dokud nebude vrchní část pěkně hnědá a broskve nebudou mít „bublinovou“ konzistenci.

Tento moučník by se měl konzumovat příležitostně.

Ájurvédské muffiny

1 a 3/4 šálku hladké mouky
 1/2 šálku cukru
 1/2 lžičky prášku do pečiva
 1/2 lžičky jedlé sody
 1 vejce
 2/3 šálku bílého netučného jogurtu
 1/3 šálku másla nebo rozpuštěného ghee
 1 lžička vanilky
 špetka soli

12 muffinů

V–

P–

K+

Na polevu:

3 polévkové lžice másla nebo ghee
 3 polévkové lžice moučkového cukru

Do misy dejte prosátou mouku s práškem do pečiva, jedlou sodu, přidejte cukr, sůl a zamíchejte. Udělejte důlek uprostřed, vlijte jogurt, máslo a vanilku. Směs by měla být všude pěkně vlhká a měla by být mírně žmolovitá.

Vymažte dvanáct muffinových pohárků (o velikosti 5 cm) za použití mírného množství ghee, a poté naplňte směs do každého pohárku, dokud nebude plný ze dvou třetin. Pohárky dejte na plech a pečte v troubě předehřáté na 205 °C po dobu 20 minut, dokud nedojde ke zhnědnutí vrchní části. Chlaďte po dobu 15 minut na železném roštu. Muffiny vyklopte z pohárků.

Na polevu smíchejte rozpuštěné ghee a moučkový cukr, dokud nedojde k vytvoření husté polevy. Na vrchní část každého muffinu dejte trochu polevy a rozprostřete na tenkou vrstvu.