

Shrikhand Creme «die Speise der Götter» ...Ein Klasse Dessert!

Für 4-6 Personen



500g Rahmquark

Für Veganer:



500g Bio Mandel Schlagcreme (Soyana)

ODER

500g Seidentofu



Pfanne erhitzen

1 Brieflein Safranpulver ganz **kurz** erwärmen, bis sich der volle Duft entfaltet



mit einem kleinen **Gutsch Milch ODER Mandelmilch** ablöschen und unter den Quark mischen

100-120g Rohrzucker beifügen und solange rühren, bis es sahnig-cremig wird.



6-10 Kapseln Kardamon knacken und die schwarzen Samen im Mörser ganz fein zermahlen und unter die Creme ziehen



1 Esslöffel Wasser



etwas **Limetten- oder Zitronenschale** dazureiben
die Creme für 2 Std. kalt stellen.

Es gibt verschiedene Varianten, wie du die Götter-Creme servieren kannst...Mit:

- Gerösteten Mandelplättchen
- Pistazienstifte
- Frischen Beeren wie Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren
- Mangoschnitze

Die Köchin der Kochrezepte ist die Phantasie.

Wirkung von Safran «das freundliche Himmelsgeschenk»

- Fördert die Blutzirkulation und regt den Qi Fluss an
- Wirkt Herz stimulierend > euphorisierend > erzeugt angenehme Gefühle
- Der «Scharfmacher» aus der Küche > Aphrodisierend
- Löst Blut und Qi Stagnation auf > reguliert Menstruation
- Schwangere Frauen sollten auf Safran verzichten (wirkt stimulierend)
- Kühlt das Herz Blut > antidepressiv
- Klärt die Haut