

## Pistazien Pfannkuchen (Brote, Paranthas)

2	TL	Safran	Der Safran wird über Nacht in der Soja-Milch eingelegt.
¼	Tasse	Soja-Milch oder Milch	
454	g	Pistazien, ungesalzen, geschält	Die Safran-Milch und diese Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer feinen Masse verarbeiten.  <b>Hinweis:</b> Die Pistazien sind die Hauptzutat. Wichtig ist, dass mehr Pistazien als Blumenkohl verwendet werden, alle anderen Zutaten können in beliebiger Menge zum Würzen eingesetzt werden.
1	Tasse	Blumenkohl, klein geschnitten	
1		Zwiebel, klein geschnitten	
1	TL	rote Chilis	
2	TL	Salz	
1	TL	Pfeffer	
½	Tasse	Getreide-Mehl (kein Maismehl)	Die Mehle zusammen vermischen bis der Teig eine gute Konsistenz aufweist.  <b>Hinweis:</b> Es kann ein wenig mit der Mischung variiert werden, zum Beispiel etwas weniger Kichererbsenmehl verwenden und dafür mehr von dem Bhajara-Mehl oder dem Weizenmehl hinzufügen. Bhajara-Mehl und Weizenmehl verbinden den Teig mehr miteinander (bessere Klebeeigenschaften), als das Kichererbsenmehl, weil dieses glutenfrei ist.
½	Tasse	Garbanzo-Mehl = Kichererbsenmehl	
½	Tasse	Bhajara-Mehl (ist in indischen Läden erhältlich, es kann auch Vollkornmehl verwendet werden)	
3	Tassen	Weizenmehl	

## Pistazien Pfannkuchen (Brote, Paranthas)

			<p>Knete den Teig für eine Weile und forme dann einen Golfball daraus.</p> <p>Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, so dass er circa 6 cm hoch ist.</p> <p>Die Hälfte der Pistazien-Mischung auf den ausgerollten Teig in die Mitte legen.</p> <p>Biege die Seiten des Teiges hoch und füge sie an der Spitze zusammen, so dass die gesamte Pistazien-Mischung mit Teig bedeckt ist.</p> <p>Rolle alles wieder in circa 6 cm Dicke aus.</p>
		Ghee	<p>Erhitze eine Pfanne (ohne Fett) auf einer kleinen-mittleren Temperatur und gib den Teig hinein. Brate die erste Seite ungefähr 10 bis 15 Minuten.</p> <p>Dann drehe das Brot und nimm reichlich <b>Ghee</b> und gib es auf diese Seite des Parantha. Das Ghee wird durch den Teig auf die andere Seite gelangen.</p> <p>Diese Seite wird ungefähr 5 Minuten gebraten. Halte währenddessen mit einem Löffel den Teig flach.</p>



Die verwendeten Lebensmittel können dem Menschen behilflich sein, Arthritis zu verhindern sowie die eigene Potenz aufzubauen.

An einem Tag in der Woche sollten zwei Paranthas gegessen werden, lebe von diesen beiden Paranthas an dem Tag. Auf diese Weise kannst du verändert werden.

Das Rezept wurde von Yogi Bhajan weitergegeben.