

Chapati aus Mais

**Ein spezielles Rezept für Frauen entnommen aus:
I Am a Woman - Creative, Sacred & Invincible - Women's Teachings**

1 – 1,5	Tassen	Zwiebel, gehackt	mit kochendem Wasser übergießen, einige Zeit stehen lassen, das Wasser dann abgießen. So sind die Zwiebel bekömmlicher. In die Küchenmaschine zum Zerkleinern legen.
1 – 1,5	Tassen	Minze, frisch wenn getrocknete Minze verwendet wird, vorher über Nacht einweichen	in die Küchenmaschine geben, zerkleinern und vermischen
1	EL	Salz, schwarzes	
¼	TL	Kümmelsamen, ganz	
¼	TL	Senna Leaf (Senesblätter)	
1	Prise	Asafoetida (Asant)	
½	TL	Zitronensaft	
300	g	Maismehl, weiß (Masa Harina)	Gegebenenfalls andere Knethaken einsetzen und dazugeben und vermengen
300	g	Maismehl, gelb	
		Wasser, heiß	Mische unter den Teig ausreichend Wasser, bis ein weicher Teig entsteht – nicht zu flüssig werden lassen.
		Chilis, rot / grün Ingwer Knoblauch	nach persönlichem Geschmack dazugeben
			Forme den Teig zu einer Kugel und knete ihn ein wenig. Er wird noch ein bisschen klebrig sein.

Chapati aus Mais

Ein spezielles Rezept für Frauen entnommen aus:
I Am a Woman - Creative, Sacred & Invincible - Women's Teachings

			<p>Um den Teig ausrollen zu können, lege eine Handvoll Teig – wie ein kleiner Baseball geformt - zwischen zwei Stücke Alufolie.</p> <p>Rolle die Kugel zu einem dünnen Pfannkuchen oder Chapati aus.</p> <p>Entferne eine Seite der Alufolie und lege die Teigseite in eine Pfanne – ohne Öl – bei mittlerer Hitze.</p> <p>Nach kurzem Anbraten die oberste Alufolie entfernen und dann auch von dieser Seite anbraten bis die Chapati knackig sind.</p>
			<p>An einem Tag bis zu vier Chapatis mit Joghurt oder ein wenig Chutney essen.</p>
			<p>Die Chapatis lassen sich gut einfrieren.</p>

Achtung: Aufgrund der Sennesblätter bewegen sich diese Chapatis innerlich sehr schnell durch dich hindurch. Iss sie nicht an Tagen, an denen du keinen einfachen und schnellen Zugriff auf eine Toilette hast.

Beginne mit dieser Mono-Diät für drei oder vier Tage am Stück und steigere die Zeit bis zu einem Monat. Diese Mono-Diät ist sehr sättigend, energisch und reinigend. Die Zwiebel ist gut für neues Blut, der Mais und die Gewürze regen den Stoffwechsel des Körpers an und ziehen die gespeicherten Fette aus dem Körper.

Du kannst alles bei dieser Diät trinken, doch Salz-Lassi, Yogi Tee und viel Wasser sind empfehlenswert.

Du wirst ein neues Leben haben.

Yogi Bhajan unterrichtete Frauen und sagte zu ihnen über dieses spezielle Brot:

"Wenn du nur dieses Essen essen kannst, ehrlich, ohne zu betrügen, kannst du zu deinem 18. Lebensjahr als Frau zurückkehren, egal, wie alt du bist. Ich werde nicht versprechen, dass deine grauen Haar wieder schwarz werden und ich sage nicht, dass deine Größe kleiner oder größer werden wird. Doch dies ist eine 2.000 Jahre alte Formel und sie ist immer noch gut. Es kann dich in deinem ursprünglichen Selbst aufbauen. Es passt sehr gut zu einer Frau. Du wirst keinen Hunger verspüren und du kannst diese Mono-Diät an einem normalen Tag während der Arbeit durchführen. Sie gibt dir eine Menge Energie und es wird nicht nur Zentimeter reduzieren, sondern auch deine Kraft und deine Intelligenz aufbauen. Du wirst nicht müde oder erschöpft sein."