



## KITCHARI - TRADITIONELLE INDISCHE FASTENSUPPE

### ZUTATEN (für 1 Person):

- 2 EL Basmatireis
- 2 EL gelbe halbierte Mungbohnen oder Rote Linsen
- 0,6 l Wasser
- 1-2 TL Vata, Pitta oder Kapha Churna
- Steinsalz nach Geschmack
- ca. eine kleine Handvoll Kräuter



### ZUBEREITUNG:

- Reis, Mungbohnen und Wasser ca. 1 Stunde lang leicht köcheln lassen.
- 1-2 TL Churna beimengen und zum Schluss salzen.
- Sollten Sie kein Churna (Gewürzmischung) haben, verwenden Sie: ¼ TL Gelbwurz, ¼ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Koriander, 1 MSP schwarzer Pfeffer.
- Vor dem Servieren mit den geschnittenen Kräutern garnieren.