

Semolina-Snoepje

Smelt 50 gr ghee en voeg hierbij 2 tassen semolina. Langzaam roosteren tot de semolina van kleur begint te veranderen. 2 tassen kokosmeel toevoegen en goed vermengen. Van het vuur nemen en al roerend melk toevoegen (OPGELET VOOR STOOM & SPATTEN!) tot je een dikke brij bekomt. Terug op het vuur zetten, en als de brij kookt (1 à 2 tassen suiker en 1 tas gebroken pistachenoten toevoegen.

Op zacht vuur onder voortdurend roeren koken tot het mengsel loskomt van de wand (15 à 20 minuten). Uitspreiden op een ingevette schotel en laten koelen. In porties verdelen en tot bolletjes vormen.

De zaadjes van 25 groene cardamoms verpoederen in een vijzel en mengen met 4 eetlepels fijn kokosmeel, en de bolletjes hierin rollen.

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: ayurveda@pandora.be