GROENTE-KHEER

Vrijwel alle groenten kunnen als basis dienen voor groente-kheer. Meest geliefd zijn wortel- en courgette-kheer.

Rasp een kwart kilo geschilde courgette en stoof die gaar in een eetl. ghee. Voeg dan 1 liter rauwe melk toe, en laat op een zacht vuurtje met open deksel sudderen tot de helft van de melk verdampt is (ca. 45 min). Afhankelijk van de pan kan af en toe op de bodem roeren nodig zijn.

Voeg dan 1 kop geraspte kokos toe en een 10-tal fijngesneden dadels, en/of 1 à 2 eetl. suiker. Naar believen kunnen ook vermalen noten (amandel, cashew, pistache) worden toegevoegd, alsook rozijnen en krenten. Na een 3-tal minuten van het vuur nemen.

De zaadjes van 5 à 10 groene cardamoms in een vijzel fijnmalen en onder de kheer mengen, of vòòr het opdienen bovenop elke portie verstrooien.

©: John Marchand, Belgium.
website: http://www.yoga-ayurveda.org email: ayurveda@pandora.be