# *POLENTA-HALVA met FRUIT-DRESSING*

Smelt 20 gr ghee en voeg hierbij 1 tas polenta. Langzaam roosteren tot de polenta van kleur begint te veranderen. 1 tas kokosmeel toevoegen en goed vermengen.

Van het vuur nemen en al roerend heet water toevoegen (OPGELET VOOR STOOM & SPATTEN!) tot je een slappe brij bekomt.

Terug op het vuur zetten, en als de brij kookt ½ tas suiker, een handvol rozijnen en/of andere gedroogde vruchten en ½ tas gebroken cashew- & pistachenoten toevoegen. Snuifje zeezout en zwart zout erbij. Op zacht vuur onder voortdurend roeren 15 minuten koken. Uitgieten in kommetjes om te koelen.

Voor de dressing: Meng wat fijgesneden vruchten met een roomdressing (250 gr room + 50 gr vloeibare honing + 1 doosje saffraanpoeder [8 cgr]).

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