

Avocadomousse



Foto Gisela M. (rechts unten sieht man den Avocadodip ☐)

Rezept aus Alta scuola di cucina 1/2016 und von Gisela M. vom Italienischen ins Deutsche übersetzt

Zutaten:

1 Avocado

1 kleine weiße Zwiebel

1/2 Limette

Salz und etwas getrocknete Peperoni

Zubereitung:

In Multizerkleinerer mit Messer die in groben Stücken zerkleinerte weiße Zwiebel geben und zerkleinern.

Geschälte Avocado, Limettensaft, Salz und eine Prise Chillischoten zu einer glatten Creme vermischen.

Ayurvedisches Frühstück Süße

Polenta

In der CC in nicht mal 10 Min fertig.



Rechts einmal klassisch u links mit 1 frischen Marille/Fotos Claudia Kraft

Rezept ist aus dem Buch "Ayurveda -Küche" schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis. Von Claudia Kraft auf CC umgesetzt.

Zutaten:

1/2 Tasse Maisgrieß
1 Tasse halb Sahne, halb Wasser
1El brauner Zucker
1/4Tl Kardamon gemahlen
1El Mandeln gehackt
1 Tl Ghee

Zubereitung:

Original Anleitung: Polenta in einer Pfanne anrösten und in der 2. Pfanne Ghee erhitzen. Darin dann den Grieß dazu geben und kurz andünsten. Wasser-Sahne Mischung u Zucker darunter rühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Danach abdecken und 2 Min quellen lassen. Anschließend Kardamon und Mandeln darunter rühren und warm servieren.

Umsetzung auf CC:

In der CC habe ich Gries trocken mit Flexi bei 140c "geröstet". Dann Ghee dazu gegeben u kurz gerührt. Danach die Milchmischung dazu und köcheln lassen und bei ca 100-120C,

Intervall 1.

Nachdem meine CC für den Ablauf 5.50min angezeigt hat, habe ich abgeschaltet und Spritzschutz drauf gegeben für 2 Min ziehen lassen.