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 abgeschalteten u Spritzschutz drauf gegeben für 2 Min ziehen lassen.