

Zimt-Karotten

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht kann mit Rosinen und Datteln köstlich ergänzt werden.

750 gr. Karotten, in Stäbchen geschnitten
3-4 EL Kokosnuß, geraspelt
2 EL Rohrzucker
1 ½ TL Zimt, gemahlen
Salz, Pfeffer

Karotten dämpfen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen.
Ghee in einem flachen Topf erhitzen. Kokosraspeln hinzugeben und leicht anbräunen. Karotten darin schwenken. Rohrzucker und Zimt darüber streuen und leicht glasieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feigen-Sahne-Dessert

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

10 getrocknete Feigen
1 EL Honig
250 gr. Sahne

Vorbereiten!

Die Feigen waschen und von den Stengeln befreien. In Wasser einweichen.

Die Feigen etwas zerkleinern, sie mit den anderen Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.

Eventuell eine Prise Muskat und Ingwer dazugeben.
