

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Laddu



Zutaten

200 g Butter
220 g Kichererbsen Mehl geröstet

3 EL Mandeln gemahlen
2 EL Kokosraspeln

1 KL Zimt
1 Zitronenschale gerieben
(nach Wunsch Saft)
½ KL Kardamom gemahlen
(mein persönlicher Tipp)
1 EL Carob, Kakaoersatz)

100 g Rohrohrzucker oder
50 g Honig flüssig

Zubereitung

erwärmen,
unter die Butter rühren, rösten bis die
Masse haselnussfarbig ist, regelmässig mit
Kelle umrühren, ca. 20-30 Min.

beigeben und ca. 5 Min. mitrösten.

Masse vom Herd nehmen und mit
Gewürzen und verfeinern.

Nach Wunsch mit Zucker süßen, falls mit
Honig die Masse, auf 40° abkühlen und den
Honig daruntermischen.

Auf einem Kuchenblech streichen, kühl
stellen, danach in Würfel schneiden.
Kühl lagern, sind 2-3 Wochen haltbar.

Eine völlig neue Gaumenfreude für viele Europäer ist dieses indische Konfekt. Beim Rösten des Kichererbsen Mehls entsteht ein wunderbarer nussartiger Geschmack.

Auch die Inhaltsstoffe brauchen sich nicht zu verstecken, das Öl der Kichererbse kann den Cholesterinspiegel senken, sein Gehalt an Kalium und Magnesium stärkt den Herzmuskel, und sein Calcium und Phosphor sind wertvoll für den Knochenaufbau.

Eine rundum gesunde Köstlichkeit - mit viel Liebe genießen.