

Karottenpudding

300 g Karotten, 200 ml Wasser, 2 EL Rohrzucker, 1 Pck. Vanillepudding, 200 ml Sahne oder Milch, 1 TL gem. Kardamom, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Ingwerpulver, 1 Msp. Muskatnuss, 1 Msp. Safran, Rosenwasser, gehackte Pistazien

1. Die Karotten putzen, zerkleinern und mit etwas Zucker in 200 ml Wasser weich dünsten. Anschließend im Mixer fein pürieren.
2. Die Sahne oder Milch erhitzen, das Puddingpulver, die Gewürze und etwas Rohrzucker darin auflösen und zum Köcheln bringen.
3. Die pürierten Karotten hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Rosenwasser abschmecken und in Dessertschälchen füllen. Mit etwas geschlagener Sahne und/oder gehackten Pistazien garnieren.

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg: Die Ayurveda-Küche. – Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)