

Safran Barfi - Veganes und glutenfreies Dessert der indischen Küche



Für 14 kleine
Schnittchen

1.5 EL Kokosöl
1/2 Tasse Kichererbsenmehl
1/2 Tasse Kokosnuss
geraspelt
1/2 Tasse Zucker (hier passen
viele Süßmittel, ausser
Honig...)
eine Prise Salz
1/2 TL Kardamonpulver
1/2 Tasse Mandelmilch (auch
Soja möglich)
1 EL Kokosöl
ca. 30 Safranfäden



Für mehr Variationen

1/ 4 Tasse
gemahlene Nüsse
(Mandeln, Cashews
oder Haselnüsse)
hinzufügen

1. Das Kokosöl (1.5 EL) in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Das Kichererbsenmehl darin rösten, bei mittlerer Hitze, während 5 Minuten.
2. Zucker, Salz, Kokosraspeln, Safran und Mandelmilch hinzufügen und weiter köcheln lassen während 3 Minuten und zwischendurch umrühren.
3. Einen EL Kokosöl dazumischen und während weiteren 12 bis 18 Minuten weiterkochen, bis die Ränder der Masse leicht anfangen zu bröseln und trocken werden.
4. Zum Probieren, ob die Masse die gewünschte Festigkeit erreicht hat: eine kleine Portion abstechen, abkühlen lassen und kosten.
5. Kardamon in die Masse einfallen, auf ein niedriges Blech zirka 1 – 2 cm dick austreichen und abkühlen lassen. Nach 10 Minuten in Streifen oder Quadrate schneiden und weitere 15 Minuten kühl werden lassen vor dem Servieren.
6. Hmmm!