



Walnuss-Möhren-Konfekt



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 190 kcal / 790 kJ
Eiweiß: 4 g Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 12 g

Zubereitungszeit:

45 Min (ohne Wartezeit)

Zubereitung:

1. Möhren schälen, putzen und zusammen mit 1-2 Esslöffel Milch im Mixer zu einer groben Paste pürieren.
2. 2 Esslöffel Ghee in einer Pfanne erhitzen. Möhrenmasse zufügen und solange rühren, bis das Fett gleichmäßig unter der Möhrenmasse verteilt ist. Abgedeckt bei schwacher Hitze 5-8 Minuten garen, bis die Möhren ihre Flüssigkeit verloren haben.
3. Restliche Milch und Safran unterrühren. Unter Rühren weiter erhitzen, bis die Masse trocken ist. Dann Zucker unterrühren und erhitzen bis sich alles gut verbunden hat.
4. Kardamomkapseln öffnen und die Kerne herauslösen. Kerne zusammen mit 100 g Walnüssen, Kokosraspeln und Milchpulver in einem Mixer fein mahlen.
5. Walnussmischung und restliches Ghee unter die Möhrenmasse rühren und alles ca. 5 Minuten unter Rühren erhitzen, bis alles zusammenklebt.
6. Restliche Walnüsse grob hacken und zum Schluss unter die Masse heben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte und zusätzlich geölte eckige Springform (20 x 20 cm) füllen. 2-3 Stunden ins Gefriergerät stellen. Nach Belieben mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 12 Portionen :

500 g Möhren
250 ml Milch
3 EL Ghee (indisches Butterschmalz)
einige Safranfäden
75 g Zucker
3 – 4 Kardamomkapseln
125 g kalifornische Walnüsse
2 EL Kokosraspel
40 g Milchpulver
Öl für die Form