



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept:

### Polentaflammeri mit Orangenaroma

Ein köstlicher, schneller Nachtisch für 4 Personen

1 EL Ghee  
½ TL Anis, gemörsert  
½ TL Zimt  
1/8 TL Vanille  
2 EL Orangeat  
½ Liter Reis-Kokosmilch (von Provamel, im Bioladen)  
4 EL Agavendicksaft  
1 Prise Salz  
5-6 EL Maisgrieß  
3-4 EL Orangenblütenwasser  
gehackte Pistazien und Orangenzeste zum Dekorieren

- Ghee in einem Topf erhitzen
- Gewürze und Orangeat hinzufügen und unter Rühren kurz rösten
- Reis-Kokosmilch dazugießen, Agavendicksaft und Salz hinzufügen, umrühren und auf mittlere Flamme zum Kochen bringen
- wenn die Mischung kocht, den Maisgrieß langsam einrieseln lassen und gleichzeitig mit einem Schneebesen kräftig umrühren, damit keine Klumpen entstehen
- 5-10 min. unter Rühren köcheln
- kleine Tassen mit kaltem Wasser ausspülen, die Polenta in die Dessertschälchen einfüllen, abkühlen lassen
- auf Dessertteller stürzen und mit gehackten Pistazien und Orangenzeste servieren