

HALVAS GRIEßPUDDING



Zutaten:

Für die Halva

$\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl

1 Tasse Grieß

1/2 Tasse blanchierte Mandeln

Für den Sirup

1,5 Tasse Zucker

2 Tassen Wasser

2 - 3 Nelken

1 Zimtstange

etwas Orangenschale

Zubereitung

1. Wasser kochen und alle Zutaten für 3 - 4 Minuten hinzufügen. Abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne Grieß in Olivenöl anbraten.
3. Von der Platte entfernen und den warmen Sirup und die Mandeln hinzufügen.
4. Bei geringer Hitze gut umrühren bis der Grießpudding den Sirup aufgenommen hat.
5. Von der Platte nehmen und mit einem Geschirrtuch abdecken. Geschirrtuch erst entfernen wenn der Pudding abgekühlt ist.
6. Pudding in eine Form gießen.
7. Mit Zimt bestreuen.

Notiz

Grießmehl ist fein gemahlener Hartweizen, es enthält das nahrhafte Korn. Es beinhaltet viele Vitamine und Mineralien und ist ideal für eine gesunde Ernährung. Der Ursprung des Namens kommt aus dem Altgriechischen. Halvas ist geeignet für Fastentage, da es kein Fett enthält.