

HALVAS

Ciasto z kaszy mannej



Składniki

Ciasto

- 0,5 szklanki oliwy z oliwek
- 1 szklanka kaszy manny
- 0,5 szklanki blanszowanych migdałów

Syrop

- 1,5 szklanki cukru
- 2 szklanki wody
- 2,3 goździki
- 1 laska cynamonu
- trochę skórki pomarańczowej

Przygotowanie

1. Zagotować wodę dodając wszystkie składniki na 3-4 minut. Pozostawić do wystygnięcia.
2. Gotować w rondlu powoli kaszę wraz z oliwą, aż masa stanie się jasnobrązowa.
3. Zdjąć z ognia i wlać ciepły syrop i migdały.
4. Wymieszać na małym ogniu, aż syrop zostanie wchłonięty.
5. Zdjąć z ognia i przykryć rondel czystym ręcznikiem. Zostawić aż wystygnie.
6. Włożyć masę do formy aby nadać mu kształt.
7. Posypać mielonym cynamonem. Moja matka podawała to na talerzu używając miarki lodów.

Uwagi

Kasza manna jest drobno zmielonym bielmem pszenicy durum i zawiera najważniejsze składniki wnętrza ziarna. Posiada wiele witamin i minerałów i jest idealna dla zdrowej diety. Oryginalna nazwa ciasta pochodzi ze starożytnej Grecji. Ciasto Halvas jest doskonałe na czas postu, ponieważ nie zawiera tłuszczu.

