

Sladký kokos s anýzem a kmínem

Pro 6 - 8 osob

- ➔ **1/4 čajové lžičky GHÍ** rozpustím v pánvi a přidám
- ➔ **2 polévkové lžíce mletého ZÁZVORU**, zamíchám a restuji na středně velkém plameni, dokud zázvor nezíská zlatavě hnědou barvu, což bude trvat cca 25 až 30 minut.

V jiné pánvičce na mírném plameni nasucho otestuji

- ➔ **1 šálek celozrnné PŠENIČNÉ MOUKY**. Neustále míchám a když začne mouka vydávat aroma podobné ořechovému (cca po 30 až 40 minutách), vysypu mouku z pánve a celý proces opakuji s
- ➔ **1/4 šálku CIZRNOVÉ MOUKY**.

Do hrnce s tlustým dnem dám

- ➔ **12 šálků VODY** (cca 3 litry) a přidám
- ➔ **1/2 šálku surového TŘTINOVÉHO CUKRU** nebo hnědého cukru a uvedu do varu. Nepřiklopené vařím, dokud se objem vody nezmenší na polovinu původního množství a nezhoustne, což bude trvat asi 40 až 45 minut. Když malé množství vzniklého sirupu po styku s chladným povrchem vykrytalizuje, tak přidám
- ➔ **jemně nastrohanou dužninu jednoho čerstvého KOKOSOVÉHO OŘECHU**, nebo 1 1/2 šálku KOKOSOVÉHO PRÁŠKU
- ➔ **2 polévkové lžíce celého ANÝZU** a
- ➔ **2 polévkové lžíce celého KMÍNU** a
- ➔ mletý ZÁZVOR, který jsem již dříve orestoval a vše dobře zamíchám. Vzniklou směs naliji do placaté široké pánve nebo na plech o rozměrech cca 45 x 30 cm. Když směs zchladne, nakrájím ji na čtverečky o hraně asi 2,5 cm.
- ➔ Ozdobím **plátky jedlého STŘÍBRA**.

Tento pokrm je zvláště dobrý pro kojící matky. Stříbrné lístky uklidňují srdce.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.