



TSAMPACREME

ZUTATEN

½ L Reismilch

50-60 g Tsampa

3 EL Kokosflocken

¼ TL Zimt gemahlen

2 MSP Kardamom gemahlen

2 MSP Vanille gemahlen

¼ TL Kurkuma gemahlen

2-3 EL Sharkarazucker nach Bedarf



ZUBEREITUNG

1. Reismilch aufstellen und die Gewürze dazugeben.
2. Sobald die Milch lauwarm ist, das Tsampa mit einem Schneebesen einrühren.
3. Langsam unter öfterem Rühren aufkochen lassen.
4. Mit Zucker abschmecken, die Mango Fruchtcreme unterheben.

Essen ist ein Bedürfnis. Genießen ist eine Kunst!

La Rochefoucauld