

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

weihnachtliche Tsampa-Kugeln



Zutaten

250 g Tsampa
ca. 25 (frische) Datteln
(je nach Vorliebe von Süsse)
3 EL Kakaopulver (z.B. Carob)
1 TL Zimt
½ TL Vanillepulver oder
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Kokosöl oder Ghee
3 EL Mandelmus
Kokosflocken zum wälzen

Zubereitung

Datteln evtl. entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
Nun füge Datteln, Kakaopulver, Zimt, Vanille Öl oder Ghee, Mandelmus zusammen in ein Mixglas/Behälter und mixe dies zu einer Milch.
Mische nun das Tsampa unter die Milch, gut verrühren bis eine krümlige Masse entsteht, falls nötig wenig Wasser begeben. Stelle die Masse ca. 1Std. kühl, lasse sie somit noch ein bisschen kompakter werden.

Danach formst/rollst du von der Masse runde Kugeln, wälze diese erst in wenig Wasser und danach in Kokosflocken.
Kühl stellen und geniessen 😊

Tsampa (tibetisch) ist geröstetes feines Gersten-Mehl, es ist kein Mehl im herkömmlichen Sinn, auch wenn es so aussieht. Da die Körner bereits geröstet wurden, kann Tsampa ohne weiteres ungekocht gegessen werden. Den kreativen Zubereitungsformen sind keine Grenzen gesetzt. Zum Frühstück unter das Müesli, als Anteil in Fladenbrote oder Tsampa mit (Pflanzen-) Milch vermischt.
Vollwertig, sehr gut verträglich mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.