

Terci de mei

35–40 Min.

Pregătire

1. În prima etapă, meiul se pune la fiert cu apa si laptele de cocos, într-o cratiță, la foc mediu. Se adaugă condimentele (cardamom, ghimbir, sare) și se continuă fierberea pâna cand meiul se umflă si devine moale, timp de 15 minute. Amestecați frecvent.
2. Se zdrobește banana cu o furculiță și se adaugă în cratița cu mei, amestecând aproximativ 10 minute.
3. La finalul fierberii se adaugă fructele.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

0.5 linguriță	Kotányi Cardamon, măcinat
0.5 linguriță	Kotányi Ghimbir, măcinat
125 grame	Mei cu boabe fine
250 ml	Apă
200 ml	Lapte de cocos organic
1 praf	Kotányi Sare de mare, râșnița
1	Banană coaptă
2 cești	Afine proaspete
2 linguri	Cacao
1 ceașcă	Capșuni
1 ceașcă	Mure / Zmeură proaspăte