



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

ZoomKoom

In Ghana wird gerne Bier getrunken. Aber es gibt – je nach Region – auch einige typische nicht alkoholische Getränke, die zum Essen oder zur Begrüßung der Gäste gereicht werden. Dazu gehört ZoomKoom – eine Art Hirsemilch mit Pfeffer und Zucker. Klingt ungewöhnlich, schmeckt aber sehr gut und kalt auch sehr erfrischend.



ZoomKoom traditionell aus der Kalebasse

Ich empfehle die Zubereitung warm – da sich so die Geschmacksstoffe besser lösen und sich das Mehl besser mit dem Wasser verbindet. Traditionell wird es aber kalt getrunken.

Braunhirsemehl findet man im Bio-Laden. Wer eine gute Küchenmaschine oder Getreidemühle hat, kann es auch aus Hirse selbst herstellen.

Das Mehl setzt sich, wenn die Milch länger steht, wieder am Boden ab und

muss aufgerührt werden. Aber am besten trinkt man es sowieso gleich. Es ist schließlich ein Getränk zur Begrüßung der Gäste! 😊

Wer sich das Leben einfach machen will nimmt fertige Hirsemilch und versetzt diese nach Geschmack mit Zucker und Pfeffer!

Zutaten

Braunhirsemehl

Etwa die dreifache Menge Wasser, wie Mehl
Zucker, etwa 1/5 bis 1/4 der Menge des Mehls
Pfeffer, tüchtig, aber nach Geschmack

Das Abgiessen von ZoomKoom durch ein Sieb, um den festen „Getreidebrei“ zurückzuhalten“





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Wasser aufkochen und mit den trockenen Zutaten vermischen. Kräftig durchrühren oder idealerweise mit dem Pürierstab aufmixen.
2. Kurz ruhen lassen, damit sich „grobe“ Bestandteile absetzen können.
3. Gleich servieren.

