




UNICEF Rezept

Kakao vun de Maya aus Guatemala

En traditionellt Rezept, datt Der och mat planzlecher Mëllechalternative wéi Mandel-, Huewer- oder Räismëllech genéisse kënnt.

Dir braucht:

- 1 Taass Waasser oder planzlech Mëllech
- 2-3 TL reнге Kakaopolver (schwaach entuelegt, dann ass méi Kakaosbotter dran)
- 1/4 TL Kannéil
- 1/8 TL Muskat
- 1/4 TL Chilipolver oder Cayennepeffer
- 1-2 TL Hunneg, Kokosbléihen- oder Ahornsirop



De Kakao an d'Gewürzer an enger Taass mäschen, e bëssi kaalt waasser, Mëllech oder Planzemëllech dozou ginn an alles zu engem Bräi verréieren.

Dono de Rescht Flässegkeet erwiermen an drop schédde.

No Beléiwen zéckeren.

Tipp: Falls Der léiwer mat Hunneg zéckert, sollt de Kakao net ze waarm sinn, fir déi wäertvoll Inhaltsstoffter ze erhalen.

