

Tsampa



Naturschutz
TIERPARK
Görlitz-Zgorzelec

Tsampa



Naturschutz
TIERPARK
Görlitz-Zgorzelec

Tsampa ist ein tibetisches Grundnahrungsmittel, meist aus gerösteter Gerste. Es wird traditionell mit schwarzem Tee und Yakbutter zubereitet - einige der wenigen Nahrungsmittel, die den tibetischen Nomaden in 4500m Höhe zur Verfügung stehen. Tsampa ist für die Tibeter so wichtig, wie für uns das Brot!

Zutaten für 1 Portion:

- 75g Gerste
- 30g Butter
- 1 große Tasse schwarzer Tee
- Salz / Zucker

- 1) Gerste in einem Topf unter ständigem Rühren rösten bis die Körner dunkelbraun gefärbt sind.*
- 2) Die abgekühlte Gerste fein mahlen.*
- 3) Das Gerstenmehl gemeinsam mit dem schwarzen Tee, Butter und je nach Geschmack Salz oder Zucker mit den Fingern in einer Schüssel vermengen. Den Teig zu einem Kloß formen.*

