

# Kokos-Grießflammeri I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

## Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Kochzeit: 5 Min.

500 ml	Bio-Kokosmus
80 g	Dinkelgrieß
4 TL	Bio-Kokosblütenzucker
1/2	unbehandelte Orange
1/2	Vanilleschote

1

Die Kokosmilch mit dem Kokosblütenzucker, dem Vanillemark, dem Orangenabrieb und 1 Esslöffel Orangensaft zum Kochen bringen.

2

Den Dinkelgrieß mit dem Schneebesen einrühren, die Hitze etwas reduzieren und für 5 Minuten köcheln. Dabei gut rühren, damit nichts anbrennt.

3

Dessertförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und die Flammeri-Masse einfüllen. Die Förmchen für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Tipp:



Je nach Jahreszeit mit roter Grütze, Erdbeeren, Aprikosen- oder Traubenkompott servieren. Für die Weihnachtszeit ein wenig Lebkuchengewürz in die Flammeri-Basis geben.