

Kokos-Grießflammeri I vegan

 Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Kochzeit: 5 Min.

500 ml **Bio-Kokosmilch**

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.