

Rezepte aus Burkina Faso

© afrika-didact

„Maassa“ – Frühstücksküchlein aus Hirsemehl

Hirsemehl ist bei uns im Gegensatz zu Hirsekörnern nur schwer zu erhalten. Doch kann man nicht einfach Hirsekörner kaufen und in normalen Getreidemühlen vermahlen, Hirsekörner sind einfach zu klein! In gut sortierten Reformhäusern gibt es jedoch Mehl aus Braunhirse der Marke Ursaat (www.urkornhof.at), das wie Hirsemehl in Burkina Faso schmeckt.

Grundrezept – ergibt ca. 12 kleine Frühstücksküchlein:

100g Hirsemehl
ca. 50ml kaltes Wasser
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Mit einem Rührgerät daraus einen dickflüssigen Pfannkuchenteil herstellen, gut durchschlagen, damit er luftig wird.

In einer Pfanne reichlich Öl stark erhitzen, darin kleine Frühstücksküchlein backen (je 1 EL Teig). Von beiden Seiten jeweils einige Minuten goldbraun werden lassen, danach zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen.



Am Besten schmecken die Küchlein warm, aber auch abgekühlt sind sie lecker.

Man kann sie mit etwas Honig oder Marmelade essen.