

Hallo liebe Yoginis und Yogis,
aufgrund mehrerer Nachfragen nach dem Rezept zu den leckeren Safran-Energie-Happen, die es zur Eröffnung am 21.06.2014 (Sommersonnenwende) von Yogama in Leipzig in der Riemannstr. 29 b Ecke Karl Liebknecht Straße gab. Lüfte ich nun das Geheimnis um das Rezept. Denn diese Safran-Energie-Happen lassen die meisten Yogis und Yoginis geschmacklich auf Wolke Sieben schweben. Es waren am Ende des Tages auch keine mehr da.

Wir benötigen folgende Zutaten:

1 Liter	Soja Vanille Getränk (zum Beispiel Alnatura)
500 g	Dinkel-Grieß (zum Beispiel Alnatura)
1 Prise	Salz
10 EL	Vollrohrzucker (zum Beispiel Alnatura)

1 gestrichener Teelöffel (TL) bis 1 gehäufte TL je nach Geschmacksintensivität von den nächsten Bio-Gewürzen (ich habe bei Kardamom und Koriander eher einen gehäuften TL genommen)

Kardamom
Galgant
Ingwer
Koriander

2 g !!! Safran, ja ja richtig gelesen, nein ist kein Tippfehler, ich spreche hier von 20 Packungen von z.B. Ostmann Safran Fäden
Ich persönlich benutze Safran aus dem Iran, kaufe diesen in der Türkei oder auf Basaren, sollte man sich von zum Beispiel Verwandten aus dem Urlaub mitbringen lassen. Immer noch teuer, jedoch billiger als Ostmann und Co..

Wer es geschmacklich noch doller treiben möchte, kann entweder
100 g Butter (leider nicht mehr vegan)
oder 120 g Kokosfett (dann isser immer noch vegan)
oder 3 EL Sonnenblumenoel (auch jetzt ist er noch vegan)
dazugeben.

Alle Zutaten bis auf den Dinkel-Grieß in einen Topf geben und bei höchster Hitze gut aufkochen lassen. Die Safran-Fäden sollten eine gelbe Farbe abgeben. Die Temperatur von Stufe 3 (höchste Stufe) auf 1 ½ -2 reduzieren.

Dann in kleinen Mengen den Dinkel-Grieß einstreuen und viel rühren, bis aller Dinkel-Grieß im Topf ist.

Rühren, rühren und nochmals rühren, Handarbeit ist anstrengend.

Dann Topf vom Herd nehmen und wichtig weiterrühren! Insbesondere bei Töpfen mit dickem Boden.

Nun in eine flache(s) Schüssel/Gefäß (vorher mit kaltem Wasser ausspülen) den Brei **flach** (ca. 2cm dick) in die Schüssel ausgießen. Den Brei kalt werden lassen. Dann in kleine Happen (2 cm x 2 cm oder 2 cm x 3 cm) schneiden, servieren und genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen.

Euer Yogi Franko