



PANNA COCO MIT TAMARILLOS

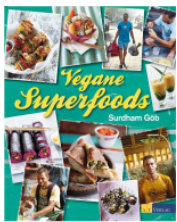
PANNA COCO

Die Kokosmilch und die Sojamilch mit Maisstärke und Agar-Agar verrühren. Den Zucker zugeben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit kaltem Wasser ausgespülte Dariol- oder andere Formen (6 cm groß) mit der Creme füllen und mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 3 Stunden, am besten aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.

TAMARILLOS

Die Tamarillos gut waschen, an den Fruchtspitzen längs vierteln, sodass die Früchte noch am Strunk zusammenhalten.

Die Tamarillos zusammen mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Pfanne bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten gar dünsten. Das Fruchtfleisch der Tamarillos mit einem Löffel aus der Schale lösen und beiseitelegen. Die Vanilleschoten längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und in die Sauce rühren.



Vegane Superfoods
Surdham Gök
Fotografie©Oliver
Brachat, AT Verlag /
www.at-verlag.ch

Für 4 Personen

PANNA COCO

400 ml Kokosmilch

400 ml Sojamilch Vanille (Natumi)

40 g Maisstärke

3 Msp. Agar-Agar

3 EL Rohrohrzucker (oder nach
Geschmack)

TAMARILLOS

10 Tamarillos

5 EL Rohrohrzucker

6 EL Agavendicksaft

2 Vanilleschoten

Saft von 1 Zitrone

Saft von 1 Orange