



# TSAMPA KEKSE – KUGELN - TORTENBODEN

## Zutaten:

- 1kg Tsampamehl (dextriniertes Gerstenmehl)
- 2 Esslöffel Rohrohrzucker
- 250g Reismalz
- 1 Liter Rapsöl
- Prise Kristallsalz

nach Bedarf:

- Mandelsplitter, -stiftchen oder geschälte Mandeln reiben
- Pistazien
- Rosinen
- Gewürze wie Zimt, Kardamon, Vanille, Ingwer, Macis (Aladins Gewürzmischung)
- Zitronen-, Orangenschale (Zesten)
- Zitronensaft
- Naturbelassener Honig anstatt Reismalz

## Zubereitung:

Die Zutaten vermengen und intensiv kneten, anschließend ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann ist die Masse fertig zur weiteren Verarbeitung, siehe Variationen.

## Variationen:

1. Kekse:  
Kekse ausstecken, Backrohr auf 200°C vorheizen und sofort ausschalten (Gebläse ev. eingeschaltet lassen). Kekse ins Backrohr und nach 30 Minuten herausnehmen
  2. Kugeln:  
Kugeln formen und anschließend in Kokosraspeln wälzen, gekühlt lagern
  3. Tortenboden:  
Tortenboden formen, im Backrohr wie oben angeführt trocknen
- ➔ Masse ist im Kühlschrank ca. ein halbes Jahr haltbar!  
Das fertige Tsampa ist ein vollwertiges Lebensmittel, sehr sättigend und auch empfehlenswert als Energiespender auf Bergtouren oder bei Ausflügen.