

Amazake



Beschreibung

Ein traditionelles japanisches Getränk aus fermentiertem Reis, das natürlich süß und nahrhaft ist. Amazake ist alkoholfrei (je nach Zubereitung) und wird oft als wärmendes Getränk im Winter oder als erfrischender Smoothie im Sommer serviert. Es enthält Enzyme, die die Verdauung unterstützen und ist eine hervorragende natürliche Energiequelle.

Zutaten

- Gekochter Reis – 200 g
- Koji – 100 g
- Wasser – 400 ml

Zubereitungsschritte

1. Gekochten Reis und Koji in einen Topf oder eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Wasser hinzufügen und die Mischung auf etwa 60 °C erwärmen.
3. Die Temperatur über 6–8 Stunden konstant halten (z. B. in einem Reiskocher oder Joghurtbereiter).

4. Nach der Fermentation pürieren, falls eine glatte Konsistenz gewünscht ist.

5. Warm oder gekühlt servieren.

Tipp

- Kann mit Zimt, Ingwer oder Sojamilch verfeinert werden.
- Im Kühlschrank bis zu 5 Tage haltbar.
- Auch als Basis für Smoothies oder Desserts geeignet.