

Amazake mit Süßkartoffel



Beschreibung

Eine sanfte und cremige Variante des traditionellen japanischen Amazake, verfeinert mit Süßkartoffel. Dieses Getränk ist natürlich süß, nahrhaft und eignet sich perfekt als warmes Frühstück oder gesunde Zwischenmahlzeit. Die Kombination aus fermentiertem Reis und Süßkartoffel sorgt für eine angenehme, natürliche Süße.

Zutaten

- Gekochte Süßkartoffel – 100 g
- Amazake – 200 ml
- Wasser – 50 ml (nach Bedarf)
- Salz – eine Prise

Zubereitungsschritte

1. Die gekochte Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Süßkartoffel, Amazake und Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren.
3. Die Mischung in einem Topf langsam erhitzen (nicht kochen).
4. Mit einer Prise Salz abschmecken und warm servieren.

Tipp

- Für eine cremigere Konsistenz etwas pflanzliche Milch (z. B. Soja oder Hafer) hinzufügen.
- Auch kalt als Smoothie-Variante sehr lecker.