

Wenn nicht jetzt – wann dann?

Draußen ist es noch kalt – Zeit also für heiße Schokolade oder Tee aus frischer Minze und frischem Ingwer und dazu ein Stückchen dicker schwerer süßer Kuchen!

Das ganze auf dem Sofa genossen, mit der neuesten Ausgabe der Lieblingszeitschrift auf dem Schoß und gleich daneben der Kuchenteller...

„Basbussa“ – Marokkanischer Grießkuchen – ursprünglich alles andere als vollwertig.... ;o)

Zutaten:

250 g	Weizen, Kamut oder Dinkel
40 g	Mandeln mit Haut
200 g	saure Sahne
2 TL	Weinsteinbackpulver
½ TL	echte Vanille, gemahlen
30 g	Butter
80 g	Blüten- oder Akazien-Honig
4 EL	Kokosraspeln
1 „Hand voll“	Rosinen (können auch weggelassen werden)

Walnushälften (optional Mandeln) zum Verzieren

Zubereitung:

Das Getreide mittelgrob zu Gries mahlen/schroten. Die 40 g Mandeln hacken.

Alle Zutaten, bis auf die Walnushälften, gründlich miteinander vermengen und die Masse gleichmäßig dick in eine gefettete Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) streichen. Walnushälften darauf verteilen, leicht in den Teig drücken und ca. 1 Std. ruhen lassen.

Backofen auf 200 Grad C Ober- und Unterhitze vorheizen und „Basbussa“ ca. 18 - 20 Min. auf mittlerer Schiene backen.

In der Zwischenzeit einen Guss herstellen aus:

150 g	Akazien – oder anderem flüssigen milden Honig
130 g	Wasser
1 geh. EL	Butter

Honig mit Wasser in einem breiten flachen Kochtopf ca. 10 – 12 Min. leicht einköcheln lassen, bis es etwas „dicklich“ wird. Dabei öfters umrühren und aufpassen, dass der Sirup nicht anbrennt!

Topf von der Kochplatte nehmen, die Butter dazugeben und unterrühren.

Den noch heißen Grießkuchen nach dem Backen gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. „Basussa“ mit Walnuss- oder Mandelkernen dekorieren, Kuchen ganz auskühlen lassen und anschließend in kleine „Naschwürfel“ schneiden.

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche
<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>