



Recepten voor

Griesmeelpuddinkje van emmergries

Griesmeel wordt meestal van tarwe gemaakt, maar kan net zo goed uit de griesen van het oergraan emmer of spelt bestaan. Emmer geeft een extra verfijnd griesmeel, vandaar onze keuze. Wij produceren op ambachtelijke wijze ons griesmeel als volgt: Eerst wordt het graan op de steen gemalen tot echt volkorenmeel. Vervolgens wordt dit meel door de buil gezeefd waarna je drie eindproducten overhoudt; fijne griesen (de harde deeltjes van graankorrels), zemelen en bloem. Ons griesmeel* bestaat dus puur uit fijne griesen. Onderstaande recepten zijn gebaseerd op Zandhaas-emmergries.

Citroen-griesmeelpuddinkje voor 4 personen:

500 ml volle melk
1 theelepel (of meer naar smaak) zeer fijn geraspte gele citroenschil (zest)
40 gram rozijnen
45 gram Zandhaas emmergries
60 gram kristalsuiker
1 kleine ei
Eventueel serveren met bramen- of andere vruchtensaus

Bereidingswijze

1. Breng de melk met de citroenrasp aan de kook en laat 10 min. trekken.
2. Klop intussen het eitje los.
3. Meng emmergries met de suiker en de rozijnen en giet al roerend bij de hete melk.
4. Kook de griesmeel zachtjes en laat het al roerend in 5 min. dik worden.
5. Giet een beetje hete griesmeel bij het ei, goed doorroeren en al roerend teruggieten bij de griesmeel in de pan.
6. Kook de griesmeel 5-10 min. totdat het zo dik is dat je met een pollepel al roerend even de bodem ziet.
7. Spoel een puddingvorm om met water en giet de hete griesmeel meteen in de vorm.
8. Dek de pudding af (met een bordje of vershoudfolie) en laat de pudding in de koelkast koud worden en opstijven.

9. Serveer naar wens met een vruchtensaus en slagroom.
10. Eet smakelijk!

Amandel-griesmeelpuddinkje voor 4 personen (veganistisch):

500 ml ongezoete amandelmelk
1 theelepel (of meer naar smaak) zeer fijn geraspte gele citroenschil (zest)
Snufje kaneel
50 gram Zandhaas emmergries
60 gram kristalsuiker
35 gram amandelschaafsel
Eventueel serveren met bramen- of andere vruchtensaus

Bereidingswijze

1. Breng de amandelmelk met de citroenrasp zachtjes aan de kook en laat 10 min. trekken.
2. Rooster intussen in een droge koekenpan de amandelschaafsel goudbruin.
3. Meng emmergries met de suiker en de kaneel en giet al roerend bij de hete melk.
4. Kook de griesmeel zachtjes en laat het al roerend in 5 – 10 min. dik worden.
5. Roer op het laatst de geroosterde amandelschaafsel erdoor.
6. Spoel een puddingvorm om met water en giet de hete griesmeel meteen in de vorm.
7. Dek de pudding af (met een bordje of vershoudfolie) en laat de pudding in de koelkast koud worden en opstijven.
8. Serveer naar wens met een vruchtensaus.
9. Eet smakelijk!

() Ons griesmeel is een natuurproduct met een beperkte houdbaarheid. Het dient donker, droog en koel bewaard te worden.*