



Tapioka

Information

Die Tapiokapflanze stammt ursprünglich aus Südamerika. Heute kommt sie außer in Süd- und Mittelamerika auch in Asien und Afrika vor. Sie ist ca. 2 bis 3 Meter hoch und hat einen Durchmesser von ungefähr 1,5 bis 2 cm. Die getrockneten Wurzelknollen dieser Pflanze werden einer Nassvermahlung unterzogen. Anschließend erfolgt eine oberflächliche Verkleisterung durch Anfeuchten und das Pressen durch Siebe. Die so entstandenen Stärkekügelchen werden als Tapioka-Sago bezeichnet.

Tapioka ist geschmacksneutral und eignet sich daher ideal als Dickungsmittel in Suppen, Soßen und Süßspeisen.

Tapioka ist glutenfrei.

100 g enthalten durchschnittlich: 1462 kJ (344 kcal); 0,6 g EW; 84,9 g KH; 0,3 g Fett; 7,1 BE



Tapioka



Reformhaus Kochstudio

Schnelle Kirschrütze

(für 4 Personen/ ZZ 5 Min., GZ 40 Min.)

- 1 Glas Sauerkirschen (Füllmenge 680 g)
- 40 g **neuform Tapioka**
- neuform Rohrzucker, unraffiniert (nach Geschmack)**
- 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Sauerkirschen in ein Sieb geben. 350 ml Kirschsafft mit Tapioka aufkochen und auf kleinster Stufe 30-40 Min. ausquellen lassen. Sauerkirschen zugeben. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

TIPP: Mit Vanillesauce oder Sahne servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 770 kJ (184 kcal); 0,9 g EW; 42,1 g KH; 0,4 g Fett; 3,5 BE

schnell zubereitet	leckeres Dessert	*milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

*ohne Sahne und Vanille

Exotik-Grütze

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., GZ 40 Min.)

- 500 ml Ananassaft
- 50 g **neuform Tapioka**
- 350 g exotische Früchte, gemischt
- z.B. Kiwi, Ananas, Banane, Mango
- neuform Rohrzucker, unraffiniert (nach Geschmack)**
- evtl. 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Ananassaft mit Tapioka aufkochen und auf kleinster Stufe 30-40 Min. ausquellen lassen. Kleingeschnittene Früchte zugeben und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

TIPP: Mit Vanilleeis oder Schlagsahne servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 753 kJ (180 kcal); 1,3 g EW; 40,4 g KH; 0,5 g Fett; 3,4 BE

leckeres exotisch	leckeres Dessert	*milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

*ohne Eis und Sahne

Aprikosensoße

(für 4 Personen/ ZZ 3 Min., GZ 40 Min.)

- 300 ml Aprikosensaft
- 20 g **neuform Tapioka**
- neuform Rohrzucker, unraffiniert (nach Geschmack)**
- 1/4 TL Zimt
- evtl. 1 Msp. Anis

ZUBEREITUNG: Aprikosensaft mit Tapioka aufkochen und auf kleinster Stufe 30-40 Min. ausquellen lassen. Mit Zucker, Zimt und Anis abschmecken.

TIPP: Lecker zu Eis, Grießflammeri, Vanilleflammeri und süßen Aufläufen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 213 kJ (51 kcal); 0,6 g EW; 11,1 g KH; 0,1 g Fett; 0,9 BE

schnell zubereitet	für Desserts	*milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

*ohne Eis, Grieß, Vanille

Festtagscreme

(für 6 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 40 Min.)

- 500 ml Milch
- 40 g **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 1/2 TL HOLO Bourbon-Vanille
- 60 g **neuform Tapioka**
- 100 g Quark
- 100 ml Sahne
- 400 g Obst, z.B. Himbeeren oder Weintrauben
- 2 EL **neuform Haselnusskerne, gehackt**

ZUBEREITUNG: Milch, Zucker und Vanille mit Tapioka aufkochen. Auf kleinster Stufe 30-40 Min. ausquellen lassen. Erkalte Speise mit Quark verrühren und geschlagene Sahne unterheben. Die Hälfte der Creme und dann die Hälfte vom Obst in eine Glasschale füllen. Restliche Creme und zum Schluss die zweite Portion Obst darauf verteilen. Mit gehackten Nüssen bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 920 kJ (220 kcal); 6,7 g EW; 23,9 g KH; 10,2 g Fett; 2,0 BE

leicht zubereitet	leckeres Dessert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Schokoladensuppe

(für 4 Personen / ZZ 10 Min., GZ 40 Min.)

- 1 l Milch
- 20 g Kakao
- 40 g **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 60 g **neuform Tapioka**
- 50 ml Sahne
- 2 EL **neuform Mandelkerne, gehackt**

ZUBEREITUNG: Milch, Kakao und Zucker mit Tapioka aufkochen. Auf kleinster Stufe 30-40 Min. ausquellen lassen. Im Winter heiß und im Sommer eisgekühlt mit Schlagsahne und mit Mandeln bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1402 kJ (335 kcal); 10,6 g EW; 35,7 g KH; 16,5 g Fett; 3,0 BE

leicht zubereitet	für Kinder	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren **neuform Rezeptkarten** von für: Hülsenfrüchte • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte • Getreide