

Middeleeuwse Teff pap / Medieval Teff Porridge

Boodschappenlijst

60 g hele Teff-korrels
180 ml kokend water
½ eetlepel boter
snufje gemalen kaneel

snufje gemalen kruidnagel
30 gram gehakt gedroogd fruit, bv dadels of rozijnen
snufje zeezout
20 gram honing, plus extra voor serveren

Zo kook je Teff-pap

Giet de teff in een middelgrote pan op middelhoog vuur.
Rooster 3-5 minuten zachtjes totdat het een nootachtige geur afgeeft.
Voeg de boter, het kokende water en de kruiden toe en laat het vuur sudderen.
Roer af en toe om de pap gelijkmatig te laten koken.
Voeg na 10 minuten de gehakte dadels, zout en honing toe.
Blijf nog 5-10 minuten koken en voeg indien nodig extra water toe.
Schep de pap in kommetjes en garneer met extra honing en dadels.



Teff pap in 2020

Boodschappenlijst

200 ml soja- of amandelmelk
40 gram Teff meel
1 eetlepel honing

dadels
rozijnen
banaan

Zo maak je teff pap 2020

Doe 200 ml soya- of amandelmelk in een steelpan met 40 gram Teff meel.
Roer het door elkaar en zet het laag op, laat het warmen maar niet koken.
Snij intussen de dadels en banaan.
Als de pap is indedikt roer je het fruit en de kaneel erdoor.
Schep de pap in kommetjes, druppel er honing over en leg er nog wat extra fruit bovenop.

Middeleeuwse Teff pap / Medieval Teff Porridge

Shopping list

60g whole Teff grain	pinch of ground cloves
180 ml boiling water	30g chopped dried fruit, like dates or raisins
½ tablespoon butter	pinch sea salt
pinch ground cinnamon	20g honey, plus extra for serving

How to cook Teff Porridge

Pour the teff into a medium saucepan over medium-low heat.
Toast gently for 3-5 minutes until it gives off a nutty smell.
Add the butter, boiling water, and spices and increase heat to a simmer.
Stir occasionally to keep the porridge cooking evenly.
After 10 minutes, add the chopped dates, salt, and honey.
Continue to cook for 5-10 minutes more, adding extra water if needed.
Spoon the porridge into serving bowls and garnish with extra honey and dates.



Teff porridge in 2020

Shopping list

200 ml of soy- or almond milk	dates
40 grams of Teff flour	raisins
1 tablespoon of honey	banana

How to make Teff porridge 2020

Put 200 ml of soy or almond milk in a saucepan with 40 grams of Teff flour.
Stir it together and set it low, let it heat but don't boil.
Meanwhile cut the dates and banana.
When the porridge has thickened, stir in the fruit and cinnamon.
Spoon the porridge into bowls, drizzle honey on top and add some extra fruit.