

Rezept

Ube-Kokos-Brotaufstrich

Ein Rezept von Ube-Kokos-Brotaufstrich, am 19.12.2025

Zutaten

125 g Ube-Wurzel

50 ml Kokosmilch

1 Prise Salz

1 EL Kokosflocken

100 g Zucker

200 ml Kondensmilch (ungesüßt)

1/2 TL Kokosöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 400 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 18 g F, 15 g EW, 129 g KH

Zubereitung

1. Ube-Wurzel schälen und grob zerteilen. In reichlich Wasser weich kochen und anschließend auskühlen lassen.

2. Zucker, Kokosmilch und Kondensmilch mit gekochter Ube-Wurzel aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren solange kochen, bis die Masse angedickt ist. Vom Herd nehmen, mit einer Prise Salz würzen und Kokosöl sowie Kokosflocken einrühren.

3. Zum Schluss die Masse pürieren, bis ein cremiger Aufstrich entsteht.