

Mélange porridge de Lam véritab

Ingredients

1 tasse de farine de Lam véritab
1 tasse de semoule de maïs
½ tasse de poudre de lait de coco
¾ tasse de cassonade
8 tasses d'eau
Du muscade, cannelle, et/ou gingembre au goût

Directions

Mettre tout dans une grande casserole, ajouter l'eau, et amener à ébullition. Mijoter pour 15 minutes et retirer du feu. Refroidir jusqu'à une température bonne à manger. Si chaque personne reçoit 6 oz, cette recette va servir 15. Si désiré, ajouter les raisins secs ou des cubes de fruits frais mangue, ananas au choix.



Trees That Feed Foundation