

SNACKS & STREETFOOD

Garri Soakings – der schnellste Snack Westafrikas



VORBEREITUNG
5 Min.

KOCHEN
0 Min.

GESAMT
5 Min.

MENGE
1 Portion

Garri Soakings ist der Snack, mit dem viele in Nigeria und Ghana aufgewachsen sind: Gari wird mit kaltem Wasser übergossen und mit Zucker, Milch und Erdnüssen gegessen.

Zutaten für 1 Portion

- 4 EL Gari
- kaltes Wasser
- 1–2 TL Zucker
- 2 EL Kondensmilch oder Milch
- 1 Handvoll geröstete Erdnüsse

Zubereitung

- 1 Gari in ein Glas oder eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser übergießen.
- 2 Kurz umrühren, aufschwimmende Schalen abgießen und frisches Wasser auffüllen.
- 3 Zucker und Milch einrühren und mit Erdnüssen bestreuen.

Tipps

- Ungeröstete Erdnüsse 8–10 Minuten bei 180 °C im Ofen rösten.
- Wer es knusprig mag, gibt die Erdnüsse erst ganz zum Schluss dazu.

Häufige Fragen

Welches Gari eignet sich für Garri Soakings?

Gelbes oder weißes Gari, je nach Vorliebe. Wichtig ist sauberes, kaltes Trinkwasser.

Warum schüttet man das erste Wasser ab?

Beim Übergießen schwimmen Schalen und feine Reste oben. Sie werden mit dem ersten Wasser abgossen, dann wird frisches Wasser aufgefüllt.

Kann ich Garri Soakings vorbereiten?

Nein, besser frisch zubereiten und sofort essen. Gari quillt nach und wird sonst breiig.

Wie röste ich Erdnüsse selbst?

Ungeröstete Erdnüsse 8–10 Minuten bei 180 °C im Ofen rösten. Für knusprige Erdnüsse erst ganz zum Schluss darüberstreuen.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Gari Yellow 900 g – gelbes Maniok-Granulat
- Bigi Mama Weiße Erdnüsse ungeröstet 450 g

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/garri-soakings/



Scannen & einkaufen