



Deutsch Version: Das Rezept für Ablo / Abolo.

Der **Ablo /Abolo** ist ein leicht gesüßter Kuchen auf Basis von Reis- und Maismehl. Er wird sehr viel in **Togo und Benin**, aber auch in der **Elfenbeinküste** und anderen Ländern **Westafrikas** gegessen.

Als Beilage zu frittiertem oder gegrilltem **Huhn/Fisch** oder zu Blattsoße, Moyo oder einer scharfen Soße serviert.

Wie bereitet man **Ablo** zu ? Was sind die Grundzutaten **für Ablo?**

Wasser in einen Topf geben und Maismehl hinzufügen. Mischen und aufkochen lassen. Abkühlen lassen.

Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser (oder Milch) auflösen. Reis- und Maisstärke in den abgekühlten Brei geben. Mischen und die aufgelöste Hefe unterrühren.

2 Stunden ruhen lassen.

In kleine Förmchen einen Esslöffel Teig geben. In den Dämpfeinsatz des Couscous-Topfes legen, abdecken und 20-30 Minuten dämpfen.

ZUTATEN:

300g Reismehl (oder Weizenmehl)

75g Maismehl

100g Maisstärke (Maizena)

2 Päckchen Trockenhefe

100g Zucker

1 gestrichener TL Salz

1L Wasser