

Fufu

1	1 kg	Yams	ca. 8 Portionen für Hungrige großzügig schälen (die Bitterstoffe sitzen unter der Schale) und in Stücke schneiden und in Wasser legen, weil sie sich schnell braun färben.
500	500 g	Kochbananen	grün. Schälen und in Stücke schneiden. Beides in einem Topf mit ausreichend Wasser ca. 25-30 min kochen (Im Schnellkochtopf nur ca. 8-10 min) Das meiste Wasser abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einem feinen Püree stampfen oder mixen. Der Brei sollte zäh und fein sein. Anschließend das Fufu-Püree in vier große Knödel formen.

Filmchen, wie es gemacht wird

<https://youtube.com/shorts/lfSdylyXlbc?si=0jqv84YLmXvWluPb>

https://youtube.com/shorts/7geF_pYzix8?si=9dyXa9ILXNKRpOZm

https://www.youtube.com/watch?v=kQ_XLt01lI8

Fufu kann auch nur aus Yams gemacht werden und wird zu verschiedenen "Soups" gegessen.