

Receta de las Sampas

**PURA
SAMPA**



SEMILLA VIVA

El superalimento Sampa o Tsampa es un alimento tradicional de la cultura tibetana.

Se considera superalimento por su gran concentración de energía (53 % de carbohidratos).

Lo llaman también alimento del futuro por la miel pura que permite una muy larga conservación, 10 años en frasco cerrado y al vacío, ya sin fecha de caducidad...

UN SUPERALIMENTO ETERNO ...

La sampa es una mezcla de Miel Pura y semillas tostadas y molidas y se presenta en forma de bola.



Te compartimos como las hacemos nosotros:

Antes de cualquier cosa, buscamos una miel pura que sea de muy buena calidad y después de probar varias, escogimos una que nos gustó mucho.



Nosotros escogimos el maíz criollo de Amatlán de Quetzalcóatl, los garbanzos, los cacahuates y las lentejas. Se pueden agregar mas semillas, en muchas recetas les incluyen frijoles rojos y plátano deshidratado.

Prendemos el comal y tostamos cada tipo de semilla uno por uno. El tostado de las semillas es la parte la más importante. No puede quedar crudo o quemado ningún granito, razón por la cual recomendamos poner toda su atención a esta labor.

También cuidamos que todo este alineada y la energía de vibración alta a la hora de tostar las semillas.

Después, molimos cada categoría de semilla para obtener 5 harinas. En nuestro caso, son 5kg.



Es el momento de mezclar las harinas con nuestra Miel Pura.

Ocupamos un balde de plástico de grado alimenticio para hacerlo girar lo de forma práctica.

Agregamos entre 3 y 4 litros de miel pura según la consistencia de la miel. Dejamos reposar la masa un par de horas.

Un copal, un rezo, una musiquita, podemos empezar a hacer las bolas con nuestras manos y la mejor intención del momento.

Las Sampas son de 33 gr y para los chamacos, las Mini sampas son de 20 gr.

