

Ayurvedisches Porridge

Zutaten:

- 2 TL Ghee oder Kokosöl
- 1/2 TL Kurkuma frisch oder Pulver
- 1/2 TL frischer Ingwer gehackt
- 1 TL Zimt oder Kardamom
- 50 Gramm Haferflocken oder andere Getreideflocken
- 300 ml Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch
- 1 TL Nussmus z.B. Erdnussmus
- Obst nach Saison z.B. Apfel, Birne, Weintrauben, Banane



Zubereitung:

In einem Topf 1 TL Ghee bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Gewürze darin kurz anbraten.

Haferflocken und Milch dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt stehen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne einen weiteren TL Ghee erhitzen. Das Obst kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Mit einer Prise Zimt oder Kardamom würzen und für 5 Minuten bei niedriger Temperatur andünsten.

Den Porridge in eine Schüssel geben und mit dem gedünstetem Obst und einem TL Nussmus oder Nüssen und Kernen anrichten.