

Porridge mit Birnen

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

Zutaten:

Porridge

- 300 g Haferflockene, fein
- 3 Datteln, entsteint
- 1 TL Zimt
- 300 ml Wasser
- 300 ml pflanzliche Milch

Birnen

- 2 Birnen
- ½ TL gemahlener / gemörserter Kardamom
- ¼ TL Kurkuma
- 1 x Ghee / Kokosfett



So wird gemacht:

Porridge

- Datteln in feine Rondellen schneiden.
- Haferflocken mit oder ohne Fettstoff in einer Pfanne kurz etwas anrösten.
- Datteln und Zimt begeben, kurz mit rösten.
- Flüssigkeit begeben und für ca. 3-5 min köcheln lassen.

Birnen

- Birnen in Spickel schneiden und vorsichtig mit den Gewürzen marinieren.
- In einer Pfanne etwas Ghee erhitzen und Birnen vorsichtig darin garen.
- Nach Wunsch etwas Wasser begeben.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

