

Grundrezept Porridge

Zutaten: für 1 Portion

- 🥄 2 TL Ghee
- 🥄 1/2 TL Kurkuma frisch gerieben oder Pulver
- 🥄 1/2 TL frischer Ingwer gehackt
- 🥄 1 TL Zimt
- 🥄 1/2 TL Kardamompulver oder 2 Kapseln und gemörsert
- 🥄 50 Gramm Haferflocken oder andere Getreideflocken
- 🥄 300 ml Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch
- 🥄 2 EL Apfel-oder Traubensaft
- 🥄 1 TL Nussmus z.B. Mandelmus
- 🥄 1 EL Nüsse oder Kerne
- 🥄 Obst nach Wahl: z.B. ein Apfel, 1/2 Mango...

Zubereitung:

In einem Topf 1 TL Ghee bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Gewürze darin kurz anbraten. Haferflocken, Nussmus 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. Eventuell noch etwas Apfel-oder Traubensaft dazu geben. Den Porridge in eine Schüssel geben und mit dem gedünstetem Obst und mit Nüssen oder Kernen anrichten.