



## ayurvedischer Kurkuma-Grießbrei

### Zutaten

175 g (Dinkel-) Grieß

15 g Kokosblütenzucker

2 Stück(e) Pulver aus Kurkuma-Kapseln (einfach auseinander ziehen)

0.5 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Kardamom gemahlen

1 Prise(n) Ingwer gemahlen

1 Prise(n) Salz

4 Stück(e) getrocknete Datteln

500 ml Pflanzendrink

1 Handvoll Granatapfelkerne

---

### Zubereitung

1.

**Kochzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min

**Portionen:** 4

Mische den Grieß mit dem Kokosblütenzucker, den Gewürzen und dem Salz in einer Schüssel.

2.

Schneide die Datteln in kleine Stücke und stelle sie beiseite.

3.

Gib den Pflanzendrink in einen Topf und erhitze ihn.

4.

Wenn der Pflanzendrink leicht zu köcheln beginnt, rühre die Grießmischung kräftig mit einem Schneebesen ein und stelle den Brei vom Herd.

5.

Rühre zum Schluss die Datteln ein, fülle den ayurvedischen Grießbrei in Schüsselchen und lasse ihn kurz etwas abkühlen.

6.

Serviere deinen ayurvedischen Kurkuma-Grießbrei mit einigen Granatapfelkernen und etwas Zimt bestreut.