



## ayurvedisches Birnen-Mandel-Porridge

### Zutaten

1 Stück(e) reife Birne

100 g angekeimte Haferflocken

250 ml Mandeldrink

1 Teelöffel Ghee (nicht vegan) oder Kokosöl (vegan)

1 Prise(n) Kardamom, gemahlen

1 Prise(n) Zimt, gemahlen

1 Prise(n) Vanille, gemahlen

1 Prise(n) Nelke, gemahlen

1 Spritzer Dattelsirup

2 Esslöffel Mandeln, grob gehackt

1 Teelöffel Rosinen

4 Stück(e) Aprikosen, getrocknet

---

**Kochzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 20 min

**Portionen:** 2

---

### Zubereitung

1.

Erhitze zuerst das Ghee bzw. das Kokosöl (für die vegane Variante) in einem kleinen Topf.

2.

Gib nun die gekeimten Haferflocken, die ayurvedischen Gewürze, die gehackten Mandeln, die Rosinen & die klein geschnittenen getrockneten Aprikosen dazu & dünste alles kurz an.

3.

Reibe die Birne fein & röste sie ein wenig mit an.

4.

Koche dein ayurvedisches Birnen-Mandel-Porridge mit dem Mandeldrink auf & lasse es für ca. 5 Minuten bis zur gewünschten Sämigkeit auf dem Herd köcheln.

5.

Serviere dein Birnen-Mandel-Porridge in einer Schüssel & garniere es nach Belieben noch mit Mandelmus oder grob gehackten Mandeln.