Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

ayurvedisches Kurkuma-Porridge

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zutaten

4 Esslöffel angekeimte Haferflocken

1 Esslöffel Rosinen

200 ml Reisdrink

5 Stück(e) Kurkuma-Kapseln

0.5 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Ingwer, gemahlen

1 Prise(n) Salz

Äpfel und Cashewkerne als Topping

Zubereitung

1.

Hacke die Haferflocken im Mixer klein.

2.

Gib alle Zutaten außer den Toppings in einen kleinen Topf. Ziehe dabei die Kurkuma-Kapseln einfach auf, um die Kurkuma und den schwarzen Pfeffer hinzuzufügen.

3.

Bringe dein Porridge zum Kochen und lasse es unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

4.

Fülle dein goldenes Kurkuma-Porridge in eine Schüssel und toppe es mit Cashewkernen und Apfelstücken.