



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Frühstücksbrei für einen leichten und genussvollen Start in den Tag

Das Grundrezept - pro Person:

1/2 bis 1 Stück Obst (Apfel, Birne, Nektarine)
nach Belieben Trockenobst (Datteln, Feigen, Aprikosen, Rosinen)
1 TL Ghee
1/4 TL Ingwerpulver
1 bis 1,5 Tassen Flocken (Hirse, Reis, Hafer, Dinkel, etc...)
heißes Wasser
1 Prise Salz

- Obst schälen und klein schneiden
- Trockenobst ebenfalls klein schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen
- Flamme reduzieren, Ingwerpulver hinzugeben und einige Sekunden rösten
- Obst dazugeben und kurz andünsten
- Flocken und Salz hinzufügen
- mit Wasser knapp bedecken und je nach Flocken 2 bis 5 min. kochen
- nach Bedarf heißes Wasser hinzugeben

Zum Verfeinern:

- ein Schuß Sahne, Kokosmilch oder -paste oder etwas Ghee
- Agavendicksaft oder Ahornsirup

Varianten:

- eine Handvoll kleine Früchte (Himbeere, Mirabellen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Zwetschgen etc.) nehmen. Weiche Beere gegen Ende der Kochzeit der Flocken hinzufügen!
- Mandeln, Haselnüsse etc. (am Vorabend in Wasser eingeweicht) mitkochen
- statt nur Wasser das Obst mit ein etwas Apfel- oder Ananassaft ablöschen
- mit Reis- oder Mandelmilch kochen
- für eine bessere Verdauung mit Leinsamen oder Chiasamen verfeinern
- als Trockenobst sind auch Gojibeeren (erst kurz vor Schluss geben), Aroniabeeren, Cranberries, Berberitzen geeignet

Bon appétit!