

AYUVEDISCHER FRÜHSTÜCKSBREI

Kategorie: **FRÜHSTÜCK** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Apfel
- 50 g Dinkelflocken
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Rosine
- 1 Teelöffel Ingwer
- 1 Esslöffel Ghee/Butterschmalz
- 175 ml Wasser
- 1 Prise Zimt
- 1 Teelöffel Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

Den Apfel entkernen, schälen und klein würfeln.

Einen kleinen Topf auf mittlerer Hitze mit 1 EL Ghee erwärmen. In dem heißen Fett Sonnenblumenkerne, Rosinen und Ingwer anrösten. Die Dinkelflocken mit dem Wasser hinzufügen.

Den Brei auf geringer Stufe köcheln lassen bis die Flocken das Wasser aufgenommen haben.

Währenddessen in einem weiteren Topf die Apfelwürfel mit 5 EL Wasser, Zimt und Ahornsirup weich kochen. Gekochte Äpfel unter den Dinkelflockenbrei heben.