

Ayurvedischer Hafer-Porridge mit Birnenkompott

✖ Mittel ⏰ ca. 20 Min.



Zutaten | 2 Portionen

2 TL Ghee (geklärte Butter)
80 g kernige Haferflocken
2 EL geschrotete Leinsamen
2 EL gehackte Haselnüsse
je 1 Prise Vanillepulver,
Zimtpulver, gemahlener
Kardamom
300 ml Haferdrink
1 große Birne
1/4 TL Kurkumapulver
1 Sternanis
1 TL Honig
50 ml Orangensaft

Zubereitung

1 TL Ghee in einem Topf erhitzen. Haferflocken, Leinsamen, Nüsse und je 1 Prise der Gewürze hinzufügen und 1 Min. andünsten. Haferdrink zugeben, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.
Inzwischen Birne putzen, waschen, ggf. schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
1 TL Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Birnenwürfel anbraten. Kurkuma und Sternanis zugeben, mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen, Orangensaft zugeben und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen. Mit dem Porridge servieren.

Nährwerte pro Portion

Nährwerte pro Portion

464 kcal, 45 g
Kohlenhydrate,
26 g Fett, 13 g
Eiweiß, 11,2 g
Ballaststoffe,
davon 1,8 g
Beta-Glucan

464 kcal, 45 g Kohlenhydrate, 26 g Fett, 13 g Eiweiß, 11,2 g Ballaststoffe, davon 1,8 g Beta-Glucan

Tipp: Der Porridge schmeckt auch mit Pflaumen, Apfel oder Kaki statt Birne.