

# 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  
¼ 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.**