

INGWER-HIRSE-PORRIDGE

Mit Pfeffer mehr Energie am Morgen

Für Manchen ist die Verwendung von Pfeffer in süßen Gerichten am Morgen etwas ungewöhnlich, jedoch ist die Verwendung von Pfeffer aus ayurvedischer Sicht am Morgen sinnvoll: Pfeffer regt den Organismus an und stärkt das Verdauungsfeuer für die erste Mahlzeit des Tages. So macht die Kombination aus schwarzem Pfeffer, langem Pfeffer und dazu Kardamom dieses Frühstück leichter verdaulich, wärmt schenkt einen klaren Kopf!

Zutaten für 2 Portionen:

1 TL Ghee

1 Apfel

1/2 TL gemahlenes Gewürzmasala bestehend aus Kardamom, schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer, Safran

1 EL Mandelmus

1 Tasse Hirse

2 Tassen Wasser

1/2 TL Ingwerpulver

1 TL geriebener frischer Ingwer

Die Hirse waschen und dann mit Wasser, dem Ingwerpulver und frischem Ingwer zu einem Brei kochen.

Das Gewürzmasala (ohne den Safran) fein mörsern und im Ghee kurz anrösten, dann die geschnittenen Apfelstücke dazu, kurz in den Gewürzen schwenken und mit etwas Wasser & Mandelmus ablöschen und circa 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende noch für ein paar Minuten ein paar Fäden Safran dazu geben.

Porridge und Kompott in einer Schale anrichten und das ayurvedische Frühstück genießen!

Tipp für alle die viel Pitta haben: sparsam mit dem Pfeffer umgehen.

#ayurvedalifestyle #ayurvedalife #kitchari #ayurvedaeveryday #hirse #spring #organic #ayurvedafood
#vegan #ayurvedicmedicine #healthyfood #love #healthylifestyle #holistic #holistichealth
#ayurvedasoulfood #chiemgau #frühstück #porridge
@ayurveda.soulfood