Buchweizenporridge mit Vanille-Birnen



lieblich * süsslich * glutenfrei

Zutaten für 1 Portion

2-3 EL Buchweizenflocken mit Wasser, Mandel- oder Kuchmilch köcheln.
1 Prise Salz, etwas Kurkuma, Kardamom, Zimt, Trikatu hinzufügen.

1 Birne in mundgerechte Stücke schneiden, mit 1 TL Ghee weich kochen.
½ TL Vanillepulver und 1 TL Ghee hinzufügen.

Anrichten und nach Lust und Laune gehackte Mandeln oder Walnüsse beigeben.

Ayurveda-Tipp: Bei ausgeprägtem Vata den Porridge besonders cremig kochen und etwas mehr Ghee verwenden. Menschen mit viel Pitta sollten Trikatu sparsam dosieren. Bei Kapha empfiehlt sich eine leichtere Portion mit weniger Fett und etwas Ingwer.