GOLDEN MILK APPLE PORRIDGE / KURKUMA HAFERBREI MIT BRATAPFELROSEN



Die goldene Milch ist ein ayurvedisches Rezept auf Basis von Kurkuma. Die heilende Gelbwurzel wird seit Jahrtausenden in der vedischen Heilkunde verwendet - es stärkt das Immunsystem und senkt den Blutzuckerspiegel. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und kann auch chronische Entzündungen bei Gelenkproblemen (wie z. B. Arthrose) lindern. Es gehört auch zu den stärksten Antioxidantien, welches verhindert, dass wir schnell altern. Außerdem entgiftet Kurkuma die Leber und soll vor Alzheimer schützen. In Kombination mit Piperin aus Pfeffer kann der Körper Kurkumin sogar besser aufnehmen. Ich stelle daraus ein leckeres, sättigendes Porridge her, was mit Joghurt und Bratapfelrosen verfeinert wird.

Zubereitungszeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

PORRIDGE

Vermische die Haferflocken mit dem Wasser, Kurkuma, dem Pfeffer, Zimt und Ingwer in einem Topf und lasse das Porridge in etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren eindicken. Rühre den Honig ein und fülle dein Porridge in eine Schale um.

BRATAPFEL

Schneide den Apfel in dünne Scheiben oder Würfel. Vermische ihn mit dem Zitronensaft, Honig und Zimt und brate ihn etwa 1-2 Minuten in einer Pfanne an. Falls du Apfelrosen zubereiten möchtest, solltest du etwa 1 Millimeter dünne Apfelscheiben schneiden oder hobeln, diese kannst du dann einfach zu Rosen rollen.

TOPPING

Brate die Mandeln gerne an und gib nun den Joghurt, die Mandeln, Apfelrosen, die Rosinen und Leinsamen dazu. Serviere das Porridge warm oder kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

PORRIDGE:

- [ ] **50 g** Haferflocken
- [ ] **200 g** Wasser
- [ ] **1 TL** Kurkuma (gemahlen)
- [ ] **1 Pr.** Pfeffer
- [ ] **1 Pr.** Zimt
- [ ] **1 Pr.** Ingwer (gemahlen)
- [ ] **1 TL** Honig

BRATAPFEL:

- [ ] **½** Apfel (säuerlich)
- [ ] **1 TL** Zitrone (Saft)
- [ ] **1 TL** Honig
- [ ] **1 Pr.** Zimt

TOPPING:

- [ ] **20 g** Mandeln (gestiftet)
- [ ] **40 g** Joghurt
- [ ] **20 g** Rosinen
- [ ] **1 EL** Leinsamen (geschrotet)