

# Ayurvedische Frühstückshirse

mit karamellisierten Cashewkernen, Ingwer-Zimt-Äpfeln und Kokos-Bananen



## Für zwei Personen

Eine halbe Tasse Hirse  
Einen EL Kokosmilch  
Einen TL Kardamompulver  
Eine Hand voll Cashewkerne  
Einen TL Agavendicksaft  
Einen TL Ghee  
Einen roten Apfel  
Ein Stück frischen Ingwer  
Einen TL Zimtpulver  
Eine reife Banane  
Ein EL Kokosraspeln  
Einen EL Kokosjoghurt  
Eine Hand voll Rosinen  
Einen EL Leinsamen

1. Die Hirse mit der dreifachen Menge Wasser zum kochen bringen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wenn die Körner bissfest sind, die Kokosmilch einrühren und mit Kardamom abschmecken.
2. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Cashewkerne hacken und im Ghee mit dem Agavendicksaft karamellisieren. Die Kerne aus der Pfanne nehmen, wenn sie goldbraun sind und abkühlen lassen.
3. Den Apfel waschen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln, dann zusammen mit den Apfelstücken in der Pfanne braten. Zum Schluss mit Zimt abwürzen und aus der Pfanne nehmen.
4. Die Banane schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In der Pfanne braten und danach in den Kokosraspeln wälzen.
5. Zum Schluss die Hirse mit dem Obst, Kokosjoghurt, Leinsamen und Rosinen anrichten und servieren.



Ayurveda Rezepte