

REZEPT



# GOLDEN MILK PORRIDGE

**BIO AYURVEDA GOLDEN MILK N° 772**



**RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR**

[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)



## ZUTATEN

2 PORTIONEN

VORBEREITUNG | 10 MIN.

KOCHZEIT | 10 MIN.

### PORRIDGE

1/2 rotschaliger Apfel

250 g grobe Haferflocken

500 ml (Pflanzen-)Milch

1,5 TL Bio Ayurveda golden  
Milk N°772

1 Prise Salz

2 TL Honig

abgeriebene Orangenschale

### TOPPING

1/2 rotschaliger Apfel

Mandelmus

eine Handvoll Mohn

eine Handvoll Sesam und

Cashews

eine Handvoll Rosinen

(Pflanzen-)Milch

## ZUBEREITUNG

**1. Apfel klein würfeln und mit Haferflocken, Milch oder Pflanzenmilch, der Ayurvedagolden Milk Mischung und Salz in einen Topf geben.**

**2. Einmal aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren, damit das Porridge nicht anbrennt. Anschließend Honig und Orangenschale unterrühren.**

**3. Für das Topping Apfel in dünne Scheiben schneiden.**

**4. Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.**

**5. Porridge in zwei Schüsseln füllen.**  
Mit Apfelscheiben, einem Klecks Mandelmus, Nüssen und Samen, Rosinen und einem Schluck Milch oder Pflanzenmilch servieren.

WEITERE REZEPTE

[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)