Ayurveda Müsli

für 2 Personen

Zutaten:

500 ml Wasser
20 g Ingwer
150 g Hafer- oder Dinkelflocken
1 EL Ahornsirup
1 Apfel
1 Birne
Zimt
Ghee (=Geklärter Butter) *)

Hafer- oder Dinkelflocken gemeinsam mit dem Ingwer im Wasser aufkochen und für ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Ahornsirup dazugeben.
Apfel und Birne in kleine Stücke schneiden, Ghee in einem Topf erhitzen und das Obst dazugeben. Mit Zimt abschmecken und unter die Hafer- Dinkelflocken-Mischung geben.

*) Bekommt man im Reformhaus, man kann es aber auch selber machen, da es eine tolle Alternative zu Kokosöl ist. Dazu 500 g Butter in einem Topf 20 - 30 Minuten erhitzen, sodass sich ein Schaum auf der Oberfläche bildet. Währenddessen diesen Molkeschaum mit einem Löffel abschöpfen. Sobald das Ghee klar ist und bevor es zu dunkel wird, durch ein Sieb leeren, abkühlen lassen und dann in Gläser füllen.