



APRIKOSEN KOKOS GRAUPEN MIT GERÖSTETEN MANDELN

EIN HAUCH VON THAILAND AUF DEM FRÜHSTÜCKSTISCH

Zubereitungszeit 10 Minuten,
vegetarisch/vegan, zuckerfrei

- 150 g vorgekochte mittlere Gersten Graupen
- 50 g geröstete grob gehackte Mandeln
- 6 getrocknete Aprikosen
- 1 EL Ghee oder Kokosfett
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- ½ TL Kurkuma
- 2 TL frischer gehackter Ingwer
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz

Aprikosen in Streifen schneiden. Mandeln in der Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend grob hacken. Ghee oder Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Zimt, Kardamom und Kurkuma zugeben und 2 Minuten glasig dünsten. Graupen, Kokosmilch, Aprikosen zugeben, gut vermischen und 5 Minuten warm rühren. Den Milchreis in Schüssel verteilen und mit den Mandeln und Zimt bestreuen.

Einkaufsliste

- 150 g Gersten Graupen/Perlgraupen
- 50 g geröstete grob gehackte Mandeln
- 6 getrocknete Aprikosen
- 1 EL Ghee oder Kokosfett
- ½ TL Kardamom
- 2 TL frischer gehackter Ingwer
- 150 ml Kokosmilch

Aus dem Vorratsschrank:

- Zimt
- Salz

Das kann ich schon vorbereiten:

- Gersten Graupen vorkochen
- Mandeln rösten
- Aprikosen klein schneiden

