

Rezept

Garam-Masala-Porridge

Ein Rezept von Garam-Masala-Porridge, am 26.04.2024

Zutaten

4 getrocknete Aprikosen	1 kleiner Apfel
½ Granatapfel	1 EL Butter
100 g feine Haferflocken	2 EL Cashewkerne
1 TL Garam Masala	400 ml Milch
1 Prise Salz	Muscovadozucker zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 26 g F, 18 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die getrockneten Aprikosen in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, abtrocknen und mit der Schale auf der Rohkostreibe bis auf das Kerngehäuse grob reiben. Die Granatapfelkerne herauslösen (siehe Tipp).

2. Die Butter in einem Topf zerlassen, Haferflocken und Cashewkerne dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anrösten, bis die Haferflocken intensiv duften. Das Garam Masala zugeben und kurz mitrösten. Die getrockneten Aprikosen und den geriebenen Apfel unterrühren. Die Milch angießen, das Ganze salzen, aufkochen und bei kleiner Hitze unter Rühren 5-7 Min. köcheln, bis ein dicker Brei entstanden ist.

3. Den Porridge zum Servieren mit Zucker bestreuen und mit Granatapfelkernen garnieren.