



Cremiges Kokos-Reis-Porridge mit Pfirsich

wärmend, nährend und
Vata ausgleichend

Ein warmes Porridge ist besonders wohltuend für das Vata-Dosha. Es wirkt nährend, beruhigend und unterstützt eine gesunde Verdauung.

Die Kombination aus Kokosmilch, reifen Pfirsichen und feinen Gewürzen schenkt dem Körper auch an warmen Sommertagen eine angenehme Balance und einen sanften Energie-Kick.

Dieses Porridge ist ideal als Frühstück, leichtes Dessert oder nährnder Snack für zwischendurch.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 100 g Basmatireis
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 2 reife Pfirsiche
- 1 TL Ghee
- ½ TL Kardamom (gemahlen)
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 1 Prise Vanille (gemahlen oder Mark)
- 1 TL Ahornsirup oder Reissirup
- 1 EL Kokoschips
- einige Blätter frische Minze



ZUBEREITUNG

- Den Basmatireis in einem Sieb waschen. Mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und bei niedriger Hitze weich köcheln lassen.
- Kokosmilch hinzufügen und weitere 10–15 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Reis cremig ist. Gelegentlich umrühren.
- Die Pfirsiche waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Ghee in einer Pfanne erhitzen, Pfirsichwürfel darin kurz anbraten. Kardamom, Zimt und Vanille hinzufügen und 2–3 Minuten sanft erwärmen.
- Die Pfirsichmischung unter das Porridge rühren und mit Ahornsirup abschmecken.
In Schalen anrichten und mit Kokoschips und frischer Minze garnieren.



AYURVEDA-TIPP FÜR VATA

Vata liebt Wärme, Regelmäßigkeit und sanfte Gewürze. Dieses Gericht schenkt Stabilität, beruhigt das Nervensystem und nährt Körper und Geist.

Am besten warm genießen und in Ruhe essen.

Guten Appetit!

