

Ayurvedisches Grundrezept für Kitchari

für 4 Personen brauchst du:

3 EL Ghee oder Kokosfett
1 Tasse Basmatireis
1 gr. Stück Ingwer
je 1 Tel. Kurkumapulver, Kardamon Kreuzkümmel gemahlen
1 Pr. Zimt
2 gelbe Rüben
1 Zucchini
½ Bund Petersilie oder Koriander
Saft von ½ Zitrone
Salz Pfeffer

Zubereitung:

Fein gehackten Ingwer und Gemüse andünsten,
Gewürzmischung dazu bis es herrlich duftet,
Reis zugeben, 2 Min. dünsten, 3 bis 4 Tassen Wasser zugeben und aufkochen lassen,
20-30 Min. unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze garen,
würzen und Kräuter unterheben.
Es kann auch gekochter Reis benutzt werden, dann geht´s schneller.
Das Reisgericht kann mit Kokosflocken, Nüssen, versch. Gemüsearten variiert und unterschiedlich zubereitet werden.

Frühstücksbrei

250 ml Milch (Kokosmilch oder... nach Belieben)
3-4 Eßl. Dinkelgrieß oder beliebige Mischung vom Drax
Ghee
Sultaninen, Nüsse, Cranberrys ...
Apfel, Banane....nach Belieben
Zimt
Ingwerpulver

Milch, Getreide Früchte unter Rühren in einem Topf erhitzen,
anschl. Ghee und Gewürze zugeben und kurz aufkochen,
fünf Min. bei niedriger Hitze quellen lassen.