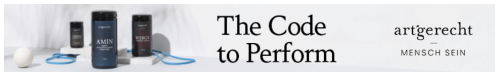


Orientalisches Frühstück für einen glücklichen Darm

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 2 Pastinaken
- 1 Möhre
- 1 kl. Stück Ingwer, gerieben
- 1 Apfel (süß-säuerliche Sorte, zB Elstar)
- Ras el Hanout
- Zimt
- Kurkuma
- 2 EL Ghee
- milder BIO-Kefir
- 5 EL Mandelplättchen
- frische Blaubeeren nach Belieben



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Das Gemüse fein würfeln (ca. 5*5mm groß).

Das Ghee in einem Topf erwärmen, die Gewürze hineingeben und alles zu einer Paste verrühren.

Zunächst die Pastinaken- und Möhrenwürfel in den Topf geben, alles gut vermengen und auf mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten, bis das Gemüse beginnt, weicher zu werden. Zwischendurch immer mal umrühren, damit nichts anbrennt.

Die Süßkartoffelwürfel hinzugeben, vermengen und ebenfalls so lange mitdünsten, bis alles weich geworden ist. Das Wurzelgemüse ist meist noch ganz leicht bissfest (ich mag es genau so), die Süßkartoffel beginnt, leicht zu zerfallen.

Den Topf vom Herd nehmen. Die Apfelwürfel hinzugeben und alles kurz ziehen lassen, bis die Äpfel ebenfalls etwas weicher geworden sind.

Die gewünschte Menge in eine Schüssel geben, den Rest in einem luftdicht verschlossenen Glas in den Kühlschrank stellen (hält bei mir für die ganze Woche).

Die Mandelplättchen in einer fettfreien Pfanne kurz anrösten. Zusammen mit der gewünschten Kefir-Menge auf das Gemüse geben und genießen. Je nach persönlichem Geschmack können noch frische Blaubeeren hinzugegeben werden.

© 2026 TIME2TRI GmbH