

BULGUR MIT BIRNEN UND MANDELN

Wer es fruchtig und crunchy mag, wird dieses Rezept lieben!
Bulgur mit angerösteten Mandeln und frischen Birnen - ein Frühstück für den idealen Start in Tag.

Gefällt mir

Teile 41 Personen gefällt das.

♪



Bilder: ©Wolfgang Schadt, TRIAS Verlag

Rezept für 4 Personen, Zubereitungszeit 20 Min

Zutaten:

- 3 EL Ghee
- 120 g Bulgur
- 200 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 2 EL Rohrzucker
- ½ TL Salz
- 1 TL Zimt

1 TL Kurkuma
100 g Mandeln (geschält)
2 Birnen

Zubereitung:

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Bulgur darin goldbraun anrösten. Die Milch und das Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Mit Zucker, Salz, Zimt und Kurkuma abschmecken. Bulgur zugeben und alles 15 Min. bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

Die Birne vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten kurz darin andünsten.

Den Bulgur in Frühstücksschalen verteilen. Birnenspalten und Mandeln darüber geben.



Dieses Rezept ist von Volker Mehl und nachzulesen in seinem Buch "[Meine Ayurveda-Familienküche Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)", erschienen im TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014
Guten Appetit!