



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Rezepte für süße Geschmäcker

Cous-Cous Traum mit Birnen

(Süßes Frühstücksgericht)

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Pers.

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 50 g | Cous-Cous |
| ca. 150 ml | Wasser |
| ½ TL | Ingwer frisch (feine Würfel) |
| 2 x | Birnen (klein geschnitten) |
| 250 ml | Kokosmilch |
| ¼ Liter | Sahne - Wassermischung |
| ½ Liter | Wasser |
| 50 g | Rosinen |
| 50g | Jaggery (Zucker) |
| ¼ TL | Rosenwasser |
| ¼ TL | Kardamom |
| ¼ TL | Zimt |
| ¼ TL | Kurkuma |
| 2-3 Tropfen | Rosenwasser |
| 2-3 Tropfen | Zitronensaft |
| 1 TL | Ghee, etwas Salz |

Zubereitung

Als erstes den Cous-Cous in einen Topf mit Wasser und etwas Salz geben und einmal für 1 Minute aufkochen lassen. Dann quellen lassen. (**Tipp:** Der Cous-Cous sollte das Wasser ganz aufsaugen.) Ghee in eine Pfanne geben und erhitzen, dann die Ingwerwürfel kurz anschwitzen, die Rosinen hinzufügen. Jetzt die Birnen hinzugeben. Eine Prise Salz, Kardamom , Zimt, Jaggery und Kurkuma zugeben.

Mit der Sahne-Wassermischung und der Kokosmilch aufgießen und leicht kochen lassen bis die Birnen weich sind. Rosenwasser und Zitronensaft zugeben. Den gekochten Cous-Cous dazugeben und alles ca. 5 Minuten leicht weiterköcheln lassen. **Sehr Lecker!**

