



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

AYURVEDISCHER GUTEN-MORGEN-GRUSS

Zutaten (für 4 Personen):

2 Äpfel

1 EL Kokosnussöl (Ölmühle Sailer)

1 TL Zimt

1/4 TL Koriander

1/4 TL Kardamom

Pfeffer aus der Mühle

1/2 Orange (abgeriebene Schale)

1 TL geriebener frischer Ingwer

1 EL Rosinen

125 ml Apfelsaft

1/4 TL Steviapulver

500 g Reis (gekocht)

1 Prise Salz und Rosenblüten zum Garnieren

Für den Ayurvedischen Guten-Morgen-Gruß die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Kokosnussöl erwärmen und darin die Gewürze sowie Orangenschale, Ingwer, Stevia, Rosinen und die Apfelscheiben anbraten. Mit dem Apfelsaft ablöschen, Reis und Salz dazugeben und gut mischen. Den Ayurvedischer Guten-Morgen-Gruß mit Rosenblüten garniert servieren.