

# Goldene Milch-Porridge mit gebratener Kokos-Banane

Die ["Goldene Milch"](#) ist das mit Abstand beliebteste Rezept auf meinem Blog. Kein Wunder - sie schmeckt fantastisch, stärkt das Immunsystem und wirkt sich in jeder Hinsicht positiv auf Eure Gesundheit und Euer Allgemeinbefinden aus. Seit tausenden Jahren wird Kurkuma als Heilmittel in der ayurvedischen und chinesischen Medizin eingesetzt. Kurkuma zählt zu den ältesten traditionellen Heilmitteln der Welt. Es enthält antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, wirkt cholesterinsenkend, stärkt das Immunsystem und regt die Verdauung an. Kurkuma hat eine stark entzündungshemmende Wirkung, verbessert die Verdauung und stärkt Euer gesamtes Immunsystem. Auch krebshemmende Eigenschaften werden dieser Heilpflanze zugeschrieben. Heute zeige ich euch, wie Ihr Goldene Milch als wunderbares, stärkendes Porridge zubereiten könnt. Denn vielleicht kennt Ihr das: der Frühling kommt, die Sonne strahlt und obwohl es so schön und warm ist, holt man sich plötzlich eine Erkältung oder fühlt sich schlapp. Das liegt daran, dass die Wetterumstellung, verstärkte Sonneneinstrahlung und der Umschwung der Jahreszeiten immer Stress für unser Immunsystem ist. Häufig zieht man sich auch zu kühl an und schon holt man sich eine Erkältung. Das ist natürlich umso ärgerlicher, wenn die Sonne vom blauen Himmel strahlt und alles blüht und grün wird. Dieses köstliche Porridge hilft Euch, den Jahreszeitenwechsel fit und gesund zu meistern. Dieses Porridge boostet euer Immunsystem, kräftigt und unterstützt Euer Wohlbefinden. Genießt den Frühling Ihr Lieben, herzlichst Eure Lea.

## Zutaten für zwei Portionen

- 120 Gramm Amaranth
- 15 Gramm frischer Ingwer
- 300-400 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Mandeldrink - Menge: Je nachdem, wie flüssig oder "fest" Ihr das Porridge genießen wollt)
- 1 kl. TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Eine Prise gemahlene Vanille (= optional)
- 3-4 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder ein anderes alternatives Süßungsmittel)
- 200 ml Kokosmilch (kann durch die gleiche Menge Pflanzendrink ersetzt werden, gehört aber eigentlich zu Goldener Milch dazu)
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Eine Prise Kardamom (oder zwei Kardamom-Kapseln mitköcheln lassen und später wieder entfernen)
- 60 Gramm Kokosraspeln für das Porridge + 1-2 EL Kokosraspeln für die gebratene Banane
- 1 Banane
- 1-2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- Obst nach Belieben: z.B. Erdbeeren und Trauben
- 15 Gramm ungesalzene, geschälte Pistazien
- Eine Prise frisch gemahlener Pfeffer

Für eine verbesserte Nährstoffaufnahme empfiehlt es sich, den Amaranth vor der

Zubereitung über Nacht in Wasser einzuweichen. Dieser Arbeitsschritt kann aber auch entfallen.

Tipp: Das Einweichen von Samen und Körnern vor deren Zubereitung ist immer sehr zu empfehlen. Es macht sie leichter verdaulich und besser verträglich. Außerdem werden die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe, welche im Korn/Samen "schlummern", aktiviert und freigesetzt. Sie können dann nach dem Einweichen gut vom Körper aufgenommen werden. Ich gehe im nachfolgenden Rezept jedoch von nicht eingeweichtem Amaranth aus, da ich ganz spontan Lust auf dieses Kurkuma-Amaranth-Porridge zum Frühstück hatte, kann das Einweichen aber sehr empfehlen. Die Kochzeit verkürzt sich dadurch um etwa 5-8 Minuten.

## **Zubereitung**

(Optional zu empfehlen: Amaranth mit klarem Wasser in eine kleine Schüssel geben und über Nacht einweichen lassen) 120 Gramm (eingeweichtes) Amaranth in ein ganz feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser spülen. 15 Gramm Ingwer mit einem Löffel schälen. Die gespülten Amaranth-Körnchen mit 150 ml Pflanzendrink, einem kl. TL Kurkuma, einer Prise gemahlener Vanille sowie 2 EL Ahornsirup köcheln lassen. Immer wieder rühren, damit das Porridge nicht anbrennt. Nach etwa 5-7 Minuten Kochzeit eine halbe Dose Kokosmilch hinzu geben und weiter ganz sanft köcheln lassen. Den geschälten Ingwer mit einer Reibe aufraspeln und das Fruchtfleisch zum Amaranth geben. Porridge mit einer Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss sowie einer Prise Kardamom würzen. Dann 60 Gramm Kokosraspeln unterrühren und das Porridge nochmals mit 100-150 ml Pflanzendrink strecken (wer möchte, kann auch die restliche Kokosmilch statt dessen benutzen. Mir persönlich war das aber hinsichtlich des Fettgehalts ein wenig "zu mächtig"). Das Porridge ist fertig, wenn der Amaranth angenehm bissfest und nicht zu hart ist. Das dauert bei nicht eingeweichten Amaranth-Körnern ca. 17-20 Minuten, bei eingeweichtem Amaranth verkürzt sich die Kochzeit etwas. Tipp: Anschließend habe ich das Porridge mit nochmals 80 ml Pflanzendrink im Hochleistungsmixer püriert, bevor ich es auf Schalen aufgeteilt habe. Das ist allerdings optional. Ich wollte das Porridge besonders cremig haben. Ihr könnt das Porridge nach Ende der Kochzeit püriert oder unpüriert nach Belieben mit noch etwas Pflanzendrink strecken, je nachdem, wie flüssig Ihr es von der Konsistenz mögt. 1 Banane schälen und halbieren/längs aufschneiden. In einer Pfanne 1-2 EL Kokosöl erhitzen, die Banane anbraten. Nach 2-3 Minuten 1-2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup dazu geben, Banane kurz karamellisieren lassen. Zum Schluss 1-2 El Kokosraspeln dazu geben und die gebratenen, karamellisierten Bananenhälften auf das Porridge geben. Porridge mit noch weiterem Obst nach Belieben garnieren. 15 Gramm geschälte, ungesalzene Pistazien hacken und über das Porridge verteilen. Das Porridge vor dem Servieren mit etwas schwarzem Pfeffer bestreuen und nach Belieben mit etwas Ahornsirup beträufeln.

Gut zu wissen: Vielleicht wundert Ihr Euch, dass ich tatsächlich etwas frisch gemahlene, schwarze Pfeffer über das Porridge gebe. Doch das verleiht diesem Frühstück den letzten Schliff. Der leicht scharfe Geschmack passt hervorragend und harmoniert auch besonders gut mit den frischen Erdbeeren. Außerdem unterstützt der frische Pfeffer im Körper die Aufnahme des Kurkumas.

Lasst es Euch gutgehen, Ihr Lieben. Dieses Powerfrühstück stärkt Euer Immunsystem und macht Euch fit und leistungsstark. Genießt es, xoxoxo Eure Lea.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Birnen-Amaranth-Porridge mit Walnüssen](#)
- [Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren, Kokos und saisonalem Obst](#)
- [Erdbeer-Buchweizen-Porridge mit Nüssen und Kernen](#)
- [Heidelbeer-Porridge mit Obst](#)