

## REZEPTTIPP

### Ayurvedisches Porridge mit Plose Mineralwasser Naturale



#### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 TL + 1 TL Ghee (vegane Alternative: Kokosöl)
- TL + 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom
- 1/4 TL Ingwer
- 1/4 TL Kurkuma
- **200 ml Plose Mineralwasser Naturale**
- 200 ml Mandelmilch
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 EL Mandelmus + Mandelmus zum Garnieren
- 1 Prise Steinsalz
- 1 großer Apfel
- 1 Spritzer Zitrone
- Gehobelte Mandeln zum Garnieren

#### Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf 1 TL Ghee (oder Kokosöl) erhitzen. 1 TL Zimt, 1/2 TL Kardamom, 1/4 TL Ingwer und 1/4 TL Kurkuma hinzugeben und kurz bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Die Banane mit einer Gabel sorgfältig zerdrücken. Plose Naturale und Mandelmilch zu den Gewürzen geben. Dann Haferflocken, Mandelmus und Banane einrühren.
3. Das Porridge unter ständigem Rühren kurz zum Kochen bringen, sodass ein cremiger Brei entsteht. Vom Herd nehmen und abgedeckt stehen lassen.
4. Den Apfel in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 TL Ghee (oder Kokosöl erhitzen), Apfelwürfel hinzugeben und mit einem Spritzer Zitrone und 1/2 TL Zimt verfeinern. Bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
5. Das Porridge auf zwei Schüsseln verteilen und mit gebratenem Apfel, Mandelmus und gehobelten Mandeln garnieren.

## Bildmaterial



*Bildunterschrift: Ayurvedisches Porridge mit dem Plose Mineralwasser Naturale (Quelle: Plose Quelle AG)*

---

## Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

## Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

**Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de).**

---

## Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München,  
Telefon: 089.23 23 63 42, Fax: 089.23 23 63 51, [plose@kommunikationpur.com](mailto:plose@kommunikationpur.com)