



# Kheer (ayurvedischer Milchreis)

## Zutaten:

- 4 Tassen Milch
- 1 Tasse Wasser
- ½ Tasse Basmati Reis
- 1 EL Honig
- 1 TL gehackte Cashewnüsse
- 1 TL Mandeln
- 1 TL Pistazien
- 1 TL Datteln
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Ghee

## Zubereitung:

Wasche den Reis mit Wasser ab und weiche diesen anschließend 1 Stunde lang ein. Wenn die Stunde um ist, kannst du die Milch zum Kochen bringen, Reis, Kardamom und Ghee hinzugeben und alles auf kleiner Flamme kochen lassen, bis der Reis gar und die Milch schon ein bisschen eingedickt ist. Füge nun die Cashewnüsse, Mandeln, Pistazien und Datteln hinzu. Lass nun alles noch einmal für weitere 10 Minuten köcheln, den Honig einrühren und genießen.