

## Frühstücksideen

### 1. Birnencreme mit Kardamom

#### Zutaten für 1 Person:

1 große Birne (etwa 300g), gewaschen, geviertelt und in kleine Würfel geschnitten

2 Kapseln Kardamom, aufgebrochen und grob zerstoßen

1 Prise Salz

50 ml Wasser

1 TL Zitronensaft

1 EL Kokosöl

1 EL Mandelmus

Optional: 1 TL Mandelsplitter, geröstet, 1 EL geschlagene Sahne

#### Zubereitung:

Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen, die Birnenwürfel zugeben und kurz andünsten. Kardamom und Salz zufügen, mit Wasser und Zitronensaft ablöschen. Die Birnenwürfel weichkochen und pürieren – wer es grober mag, lässt die Birnen etwas „stückiger“, wer es cremiger mag, püriert feiner.

Das Birnenkompott kurz auskühlen lassen, dann Mandelmus unterrühren – je nach Geschmack noch mit Sahne verfeinern und mit gerösteten Mandelsplittern bestreuen.