

# Kardamom-Creme

süße Wärme für Körper & Seele; Für 2–3 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 20–25 Minuten



## Zutaten:

300 ml Mandelmilch

60 g geschälte Mandeln

2–3 EL Ghee

2–3 EL Ahornsirup

½ - 1 TL Kardamom gemahlen

1 Prise Salz

Fein gehobelte Mandeln oder Pistazien zum Garnieren

## Schritt-für-Schritt

1. Mandeln mit 150 ml der Milch in einem leistungsfähigen Mixer sehr fein pürieren, bis eine glatte Mandelmilch-Basis entsteht.
2. In einem kleinen Topf das Ghee bei mittlerer Hitze schmelzen. die gemörserten Kardamomsamen im Ghee anrösten, bis sie duften Das entfaltet die Wärme des Kardamoms.
3. Die Mandel-Milch-Mischung ins Ghee geben, restliche Milch (150 ml) dazugießen und alles unter Rühren erwärmen. Nicht stark kochen – sanft simmern.
4. Bei schwacher Hitze 6–8 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Masse etwas eindickt. Falls zu dick: etwas mehr Milch hinzufügen.
5. Ahornsirup einrühren und auflösen. Mit einer Prise Salz abschmecken, das hebt die Aromen.
6. Die Creme sehr fein passieren (optional) oder so belassen für mehr Biss. In kleine Schälchen füllen.
7. Mit gehobelten Mandeln / Pistazien bestreuen und lauwarm oder gut gekühlt servieren.

### Serviervorschläge (Ayurveda)

Lauwarm als beruhigendes Dessert vor dem Schlafen bei Vata-Ungleichgewicht.  
Gut verträglich für Pitta in leichter, weniger süßer Form (weniger Sirup; mehr Ghee).  
Für Kapha: weniger Süße, mehr Kardamom und eine Prise Zimt; kleinere Portionen.

© Stefanie Meißner, 2025 Alle Rechte vorbehalten

[info@ayurvedaraum-bonn.de](mailto:info@ayurvedaraum-bonn.de)

Instagram: [ayurvedaraumbonn](https://www.instagram.com/ayurvedaraumbonn)