



Wärmendes Hafer-Quinoa-Apfel-Porridge mit Walnüssen

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1 Stk. Apfel (Säfte/Blut-Aufbau)
- 1-2 TL Kokosflocken (nährend, Qi-Aufbau)
- 2 TL schwarzer Sesam gemörsert (Nieren-Jing/Qi-Aufbau)
- Zimt (wärmt & bewegt)
- 1-2 Datteln (Milz-Qi-Aufbau)
- Walnüsse oder Mandeln (Nieren-Jing/Qi-Aufbau)
- 100 g Haferflocken (Qi-Aufbau -wärmt)
- 100 g Quinoaflocken (Qi-Aufbau)
- Kardamom (leicht warm & bewegt)

- 1 kleine Prise Salz (nach innen leitend)
- 1 Schuss Zitrone (erfrischend, Enzyme aufspaltend)
- Reismilch oder Alternative (Qi-Aufbau, nährend)

Zubereitung:

In einer Pfanne, Kardamom, Hafer- und Quinoaflocken, Walnüsse (und / oder Mandeln) und schwarzen, gemörserten Sesam kurz anrösten. Mit Reismilch oder Alternative aufgießen. Klein geschnittene Äpfel und Datteln dazugeben. Mind. 20 Min. köcheln lassen. Mit Zimt, einer Prise Salz würzen.

Immer wieder umrühren. Zum Ende mit gehackten Walnüssen und Kokosflocken bestreuen. Etwas Zitronensaft dazugeben. Warm servieren u. evtl. mit Honig süßen.

Wirkung: wärmend; Qi bewegend; beseitigt Feuchtigkeit (nicht mit Kuhmilch!!), kräftigt Nerven, Muskeln und Sehnen; nährt Qi und Blut.

Empfehlung: Eignet sich hervorragend als warmes Frühstück - vor allem in der kalten Jahreszeit!

Achtung! Bei Hitzesymptomen (Yin-Mangel) wie z.B. Unruhe, Schlafstörungen und Nachtschweiß nur in Maßen verzehren. Hafer durch Dinkel-, Hirse- oder Reisflocken ersetzen, Zimt weglassen oder nur sehr wenig verwenden. Bei Feuchtigkeitssymptomen: keine Kuhmilch!