

# Basis-Porridge

1 Portion

## Zutaten

- 30 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen
- 1 Medjool-Dattel (z.B. von [Dattelbär\\*](#))
- 1 frisches Obst (z.B. ein Apfel)
- Gewürze (1/2 TL Zimt, 1/3 TL Kurkuma, 1/4 TL Ingwerpulver, Prise Kardamom)
- 1 Prise Salz
- 200 ml Wasser



## Zubereitung

1. Das Obst ggf. Schälen um es noch leichter verdaulich zu machen und zusammen mit etwas Wasser andünsten.
2. Haferflocken, Chiasamen/Leinsamen, kleingeschnittene Dattel, Gewürze und Wasser dazu geben.
3. Stetig umrühren bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

## Pimp dein Porridge

Je nach Geschmack und Verdauung kannst du dein Porridge noch etwas aufpimpen, je nach Agni (Verdauungskraft) und auch je nachdem wie viel du zu kauen brauchst.

### Toppings

- 1 EL gekeimter Buchweizen (z.B von [Koro](#))
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Walnüsse
- 1 TL Hanfsamen

### Gewürze

- Vanille
- Safran
- Nelke
- Galgant
- Anis

Lass deiner Kreativität freien Lauf!

*Guten Appetit*