

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