

# Porridge

## wärmende energiequelle



### Zutaten für 1 Portion

50 g Haferflocken  
200 ml Mandel- oder Hafermilch  
1/2 Banane, in Scheiben  
1 TL Kokosraspeln  
1/2 TL gemahlener Kardamom  
Optional: eine Prise Zimt oder Muskat  
Nach Belieben Honig oder Ahornsirup  
(Honig nach dem Abkühlen hinzufügen)

### Für Nährende Wärme

1. Haferflocken und Milch in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Banane, Kokosraspeln und Kardamom hinzufügen.
3. Unter Röhren köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (ca. 5–7 Minuten).
4. Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen

#### TIPP

Das Porridge gerne mit Apfel oder Karotte variieren. Geröstete Nüsse dazu geben noch etwas Biss - für die Pitta Leute unter uns, die gerne was zu beissen haben:-)

**Banane:** nährend, leicht süß, gibt Energie und Wärme  
**Kardamom:** wärmend, beruhigend für Verdauung und Geist  
**Zimt:** wärmend, harmonisiert Körper und Geist

**Muskat:** fördert Entspannung, wirkt ausgleichend

**Kokos:** unterstützt Erdung und Wohlbefinden

**Honig:** Der Nektar der Götter wirkt ausgleichend auf alle Doshas, verbessert Agni und hat eine reinigende Wirkung.