



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 Rühren 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.

