



# FRÜH- STÜCK

## DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES

Morgens zwischen 8 und 10 Uhr nimmt dein Magen am liebsten Informationen auf. Zu dieser Zeit verwertet er sie am leichtesten.



# ERD- MANDEL- PORRIDGE

## Zutaten für 2 Personen

100g Erdmandeln  
150–200 ml Mandelmilch  
oder Wasser (AK)  
½ Msp. Süßholzwurzelpulver  
2 Msp. Vanille  
1 Msp. Ginseng  
1 Msp. Kardamom  
1 TL frischer Galgant, gerieben  
oder kein Galgant (AK)

## Zubereitung

Je empfindlicher dein Magen ist, desto weniger möchte er tätig sein. Der morgendliche Brei schont, verwöhnt und nährt gleichermaßen.

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Erhitze die Milch (oder das Wasser) und gieße sie über die Erdmandelflocken.
2. Vermenge die Flocken mit den Gewürzen und der Milch.
3. Gib den Brei in deine Frühstücksschale und füge hinzu, wonach dich gelüftet. Gebratene Äpfel (CH, AB), Apfelmus (AK, CH, AB), Heidelbeermarmelade (CH, AB), Heidelbeersauce (CH, AB) – alles passt perfekt zum Brei.

## TIPP

Rühre statt der Mandelmilch einen TL Mandelmus unter dein Porridge. Das ist herrlich cremig und sehr gehaltvoll, falls du etwas zunehmen möchtest. Gib solange Wasser oder Mandelmilch zu deinem Brei, bis du die von dir gewünschte Konsistenz erreichst.

# GEBRATENE ÄPFEL

## Zutaten für 2 Portionen

2 Äpfel  
½ TL Kurkuma  
1 Prise Süßholzwurzelpulver  
2 Msp. Vanille  
1 Prise Kardamom  
1 Prise Galgant

## Zubereitung

Gebratene Äpfel sind ein Augenschmaus und sie duften herrlich. Zudem eignen sie sich prima als energiereicher Snack oder als Topping zum Erdmandelbrei.

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Schäle die Äpfel (AK), entkerne und achtle sie.
2. Schneide die Schnitze in Scheiben und brate sie mit den Gewürzen goldbraun an.

## Weshalb keine Haferflocken mit Zimt?

Haferflocken zählen zu den nicht-basischen Lebensmitteln und belasten den Körper laut ayurvedischer Medizin. Zudem gelten sie dort wie auch der Zimt als erhitzen. Zusammen regen sie im geschwächten Magen die Entzündung eher an.

