



## **Frühstücksbrei, um das Vata-Dosha zu harmonisieren** *(Mengenangabe ausreichend für 1 Person)*

### **Zutaten:**

- **Ghee**
- **Anissamen, 1 – 2 Nelken, Fenchelsamen, gemörsert oder gemahlen**
- **Rosinen (über Nacht in Wasser einweichen)**
- **Zimt**
- **1 süßer Apfel**
  
- **30 g Haferflocken (Zartblatt) + 30 g Quinoaflocken**
- **1 Prise Salz**
- **Agavendicksaft**
- **1 Esslöffel geschroteter Leinsamen**  
(In geschrotetem Leinsamen sollen bis zu 60% Omega-3- Fettsäuren enthalten sein.)
  
- **Kokosflocken (zum Drüberstreuen am Schluss)**

### **Zubereitung**

Anissamen, Nelken und Fenchelsamen in Ghee kurz andünsten, dass sich das Aroma entfaltet. Währenddessen den süßen Apfel in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben. Etwas Zimt und die Rosinen dazu und mit etwas Rosinenwasser ablöschen. Das Ganze auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen bis die Apfelstückchen schön weich gegart sind.

Während die Apfelstückchen köcheln oder danach kannst Du den Hafer-Quinoa-Brei zubereiten. Wiege 30 g Haferflocken (Zartblatt) und 30 g Quinoaflocken in einem kleinen Kochtopf ab und tue etwa 100 ml Wasser hinzu. Lasse es aufkochen und füge eine kleine Prise Salz und Agavendicksaft für die Süße hinzu. Verrühre den Brei. Wenn es richtig sämig ist, nehme es vom Herd, füge noch einen Esslöffel geschrotetes Leinsamen hinzu und verrühre.

In ein Schälchen füllen und nach Bedarf Kokosflocken drüberstreuen.

Guten Appetit!