



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

### **Zutaten:**

- 50 g Quinoa
- auf das Quinoa zweifache Menge Wasser (Rosinen/Dattel-Einweichwasser)
- Ghee
- Kardamon, Anissamen, Fenchelsamen, gemörsert oder gemahlen
- 2-3 Datteln und Rosinen (über Nacht in Wasser einweichen)
- 8-10 Mandeln
- 1 kleiner Apfel
- 3-4 Safranfäden (optional, kann man auch weglassen)
- Kokosflocken
- Ahornsirup (optional)

### **Zubereitung**

Den Quinoa in einem Sieb waschen. Die Gewürze mörsern und mit dem Quinoa kurz in Ghee andünsten. Dann etwa die doppelte Menge Wasser hinzugießen. Nehme dazu das Einweichwasser von den Datteln und Rosinen. Die kleingeschnittenen Datteln und Rosinen hinzufügen. Einen Apfel kleinschneiden und hinzugeben. Es schmeckt auch sehr gut mit Blaubeeren, die würde ich dann aber erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Das Ganze auf kleiner Flamme 15 Min. köcheln lassen. Immer mal umrühren, so dass es nicht anbrennt. Du kannst den Herd auch irgendwann ganz ausstellen und es gart von selbst bei geschlossenem Deckel nach.

Die Safranfäden etwas mörsern und in lauwarmen Wasser einweichen. Am Schluss noch das Safranwasser hinüber gießen und noch mal umrühren. Die Mandeln mit heiß Wasser übergießen, stehen lassen, dann die Haut abziehen und hinzufügen.

In ein Schälchen füllen und nach Bedarf Kokosflocken drüberstreuen und Ahornsirup.

FERTIG!