

Beerenfrühstück



**2 Esslöffel frische oder tiefgekühlte
Blaubeeren, Himbeeren oder Beerenmix**
2 Esslöffel Gerstenflocken
2 Teelöffel Sonams Tsampa
(geröstete Gerste)
1 Teelöffel Hanfmehl
1 Apfel
1 -2 Teelöffel Rosinen
1 entkernte Dattel
Gewürze:
eine Prise gemahlene Vanille
Etwas gemahlener Ingwer und Zimt
Mandelblätter
Wasser
Nach Belieben 1 Teelöffel Mandelmus,
Kokosmus oder Nussmus und Honig

Die Getreideflocken, geröstete Gerste und Hanfmehl zusammen mit den Rosinen und Datteln in einen Topf geben und mit wenig Wasser bedecken. Den Herd auf sehr kleine Stufe stellen. Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden zu den Flocken hinzufügen und umrühren. Einige Minuten quellen lassen. Die Flocken sollten sich gut mit Flüssigkeit füllen. Dann die Gewürze hinzufügen. Beeren und nach Belieben Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne oder Hanfsamen drüber streuen. Tiefgekühlte Beeren sollten aufgetaut und zimmerwarm verwendet werden. Dieses herzhaftes Müsli reduziert die Kapha und Pitta Dasha.

Heidelbeeren

Die beheimatete Heidelbeere, auch Blaubeere genannt, enthält laut westlicher Studien viele Vitamine und Mineralstoffe, sowie Ballaststoffe die sich positiv auf den Verdauungsprozess auswirken. Durch die hohe antioxidative Wirkung dient die Heidelbeere als **Rasayana-Verjüngungsmittel**.

Hanf

Hanf ist eine sehr alte Kulturpflanze. Der Samen wird zu Öl oder Hanfpulver verarbeitet. Das Pulver ist sehr proteinreich, hat einen leicht nussig, bitteren Geschmack, enthält Mineralstoffe, Mikronährstoffe und wertvolle essentielle Fettsäuren.

Viele schmackhafte **Herbstgerichte** finden Sie im Rezeptarchiv:

<http://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>

Ihre Kirsten Kindel

Zertifizierte Ayurveda-Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Ayurveda Köchin

E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon : 089 800 461 29