



Warm
in der
Früh

WARMES PORRIDGE

aus Dinkel mit Kokos

Zutaten:

Butter / 8 Esslöffel Dinkelflocken / 250 ml Mandel-
oder Reis- oder Hirsemilch oder Wasser
1-2 TL Kardamompulver / 3-4 EL Kokosflocken
1-2 Löffelchen guten Honig / Sahne ☺
Obst nach Wahl

Zubereitung:

Butter zerlassen und die Dinkelflocken hinein, lasst die dann etwas anrösten, das mögen sie gerne ☺. Milch oder Wasser oder was du eben nimmst, dazugeben und das Kardamompulver und die Kokosflocken ebenso. Rühren und rühren, Honig hinein und dann, wenn sich alles miteinander verbunden hat ☺, die Sahne dazu und das Obst, das ihr gerne habt. Na wie fein ist das denn? Schleck.

Nana sagt ...

Warm ist gut, hatten wir schon und wissen wir jetzt. Du sollst warm den Tag beginnen, vor allem im Winter. Der Kardamom ist natürlich super wärmend und das liebt man in der ayurvedischen Küche besonders. Der Kardamom fördert auch deine und meine Verdauung, deshalb streut man das auch vielleicht über den Kaffee ☺? Wenn du keine Dinkelflocken hast, dann nimmst du Hirseflocken, denn die hast du sicher daheim ☺. Ich liebe die, und Hirse tut meinen Haaren gut. Ich habe die Haare schön ☺.

