



# Ayurvedisches Frühstück



## Frühstücksbrei

### ZUTATEN (für 1 Personen)

1 Tasse Wasser

½ TL Ghee

3-4 EL feine Getreideflocken  
(Buchweizen, Hirse oder Gerste)

1 Tl. Rosinen Rosinen

Süßer Brei: mit Zimt, Kardamom, Anis,  
Ingwer (nicht bei hohem Pitta), Nelke,  
Vanille würzen

salziger Brei: mit frischen oder  
getrockneten Kräutern, Kumin, ev.  
schwarzem Pfeffer

### 1. SCHRITT.

Alle Zutaten zusammen aufkochen, bis der  
Brei sämig ist.

Falls frisches Obst (1/2 Apfel mitgekocht  
wird, muss der Brei 10 Minuten köcheln bis  
der Apfel gar ist.



## Gedünstetes Obst

**ZUTATEN** (für 1 Personen

1-2 Äpfel, Birnen

1 TL Ghee

Zimt, Kardamom, Nelke, Ingwer

**1. SCHRITT.**

Obst klein schneiden

**2. SCHRITT**

In Ghee anbraten, auf kleinster Stufe fertigdünsten, evtl. etwas Wasser zufügen.

**3. SCHRITT**

Mit Zimt, Kardamom, Nelke, Ingwer nach Vorliebe abschmecken

Guten Appetit!

*Ihre Beatrice Heim*