



TIPPS

Wärmendes Frühstück für den Winter: Haferflockenbrei

Zutaten

- Grobe Vollkornhaferflocken
- Getrocknete Feigen und Datteln
- Zimt oder Sternanis
- Frischer Ingwer
- Ahornsirup

Zubereitung

- Trockenfrüchte einweichen
- Haferflocken trocken anrösten
- Trockenfrüchte, Zimt oder Sternanis, etwas geriebenen Ingwer dazugeben und alles mit Wasser zu einem Brei kochen
- Mit Ahornsirup süßen
- Walnüsse rösten und vor dem Servieren drüberstreuen

Wirkung

- Erwärmt und stärkt das Abwehr-Qi
- Besonders gut geeignet für die kalte Jahreszeit