



# Porridge mit Nüssen und Obst

---

## Zutaten für 1 Portion:

5 EL gemischte Getreideflocken (z.B. Hafer, Hirse, Reis, Buchweizen, Dinkel)  
2 EL gemischte gehackte Nüsse/Samen (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Erdnüsse)  
Gewürze nach Wahl, z.B. Zimt, Kakao, Vanille, Kardamom  
150 – 200 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandeldrink, Haferdrink, Reisdink) oder Wasser  
1 Prise Meersalz

½ - 1 Apfel oder Birne oder 2 Aprikosen oder eine Handvoll Beeren (je nach Saison)

## Zubereitung:

Die Getreideflocken zusammen mit den Nüssen/Samen und den Gewürzen in einen Topf geben und kurz trocken anrösten (bis es anfängt zu duften). Mit der pflanzlichen Milch bzw. dem Wasser ablöschen.

Das gewünschte Obst zubereiten: Den Apfel bzw. die Birne reiben, die Aprikosen in kleine Stücke schneiden, die Beeren waschen.

Das Obst sowie das Salz hinzufügen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Den Getreidebrei warm genießen.

## Wirkung aus Sicht der TCM:

Der warme Getreidebrei mit Nüssen und Obst stärkt Milz und Magen, erwärmt die Mitte und bewegt das Qi.