

REZEPTE-SAMMLUNG:

Rothenburg, 04.04.2020



Gutes Frühstück für gutes Qi: Porridge-Time!

- Haferflocken in eine Pfanne geben und mit einer Prise Salz würzen
- Etwas Wasser dazugeben und 2-3 Minuten aufkochen. Ergänzt werden kann das Wasser mit einer Reis-Kokos-, einer Reis-, einer Mandel-, oder einer Sojamilch
- Wer's süss mag, kann einen Schuss Ahornsirup dazugeben
- Frische Mango in Würfel schneiden
- Mango in eine Bratpfanne geben und zusammen mit Schwarzem Sesam in heissem Kokosfett braten.
- Den gekochten Hafer mit einem Soja-Joghurt, einem Ziegenmilch-Joghurt oder einem Kokosjoghurt anrichten und die warmen Mangowürfel darüber legen
- Als Finish: etwas Cashew-Nüsse on top – und fertig ist das leckere Frühstück!

Mit herzlichen Grüßen – und en Guete!

Petra & Michael Bossard