



FRÜHSTÜCKSBREI AUS GETREIDEFLOCKEN

1 Person

ZUTATEN:

70–100 ml Vollkornflocken – Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse, Hafer oder Reis
 1 Apfel – geschält und in kleine Stücke geschnitten
 1 paar Tropfen Ghee oder Kokosfett
 1 TL Rohrzucker, Ahornsirup oder Gerstenmalz
 1 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte – die Früchte kann man auch weglassen
 Gewürze nach Belieben:
 Zimt, Nelkenpulver, Ingwer, Kardamom, Safran, Anis oder Kokosraspeln – nicht alle auf einmal
 ca. 350 ml Wasser oder nach Bedarf
 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Apfelstücke in einem bisschen Fett anrösten, Gewürze dazugeben, mit Wasser aufgießen und eine Prise Salz zugeben. Alles zusammen aufkochen lassen, dann die Flocken dazugeben und ca. 5 Minuten kochen, bis ein dicker Brei entsteht. Zum Schluss noch Zucker einrühren. Anstatt der Flocken kann man auch Vollkorngrieß nehmen. Wichtig ist, nur Bio-Getreide zu verwenden.

FRÜHSTÜCKSBREI AUS GETREIDESCHROT

1 Person

Für den frisch geschroteten Getreidebrei kann man alle Getreidesorten nach Belieben verwenden. Am besten geeignet sind Gerste, Kamut, Dinkel, Hafer, Hirse und Reis. Das Getreide sollte man grob in der Getreidemühle oder Kaffeemühle mahlen. Es sollte ein bisschen gröber sein als Grieß, oder wie Schrot für das Brot gemahlen.

ZUTATEN:

70–90 ml geschrotetes Getreide
 300 ml Wasser
 1 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte wie Aprikosen, Datteln oder Feigen
 1 TL Rohrzucker oder Ahornsirup oder Gerstenmalz
 1 paar Tropfen Ghee oder Kokosfett
 1 Prise Zimt- oder Kardamompulver
 1 Apfel, Birne oder andere Früchte, klein geschnitten
 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Das Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Getreide langsam dazugeben und gleichzeitig mit einem Schneebesen gleichmäßig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Jetzt die Früchte dazugeben und ca. 5 Minuten langsam köcheln lassen. Zum Schluss Ghee oder Kokosfett, Zucker und die Gewürze hinzufügen. Man kann die Früchte separat andünsten oder daraus ein Mus machen und zum Brei servieren.



PIKANTE AUFSTRICHE

Für die Würze am Morgen

Aufstriche haben keine lange vedische Tradition. Nach ayurvedischen Richtlinien zubereitet sind sie aber ein wahrer Genuss und bereichern die tägliche Jause.

Als Grundmasse für die Aufstriche eignen sich besonders gut Sonnenblumenkerne, Gemüse wie Auberginen, Paprika und Brokkoli, Frischkäse, Tofu, Kichererbsen und Linsen. Mit frischen Kräutern und ein paar Gewürzen werden sie in einer Küchenmaschine zu einer Paste gemahlen oder verrührt. Dann auf Brote geschmiert und mit viel Rohkost garniert. Die Aufstriche halten im Kühlschrank bis zu drei Tagen.



BROKKOLI-MANDEL-AUFSTRICH

6-8 Personen

ZUTATEN:

1 Brokkoli
100 g Mandeln, geschält
1 EL Ahornsirup
1 TL Senf
1 Bio-Zitrone, ausgepresst
1 TL schwarzes Salz (Kala Namak)
½ TL schwarzer Pfeffer
4-5 EL natives Sonnenblumenöl
2 EL frische Kräuter – Koriander, Petersilie oder Basilikum

ZUBEREITUNG:

Brokkoli waschen und in grobe Stücke schneiden. Kurz dämpfen (ca. 5 Minuten), sodass er noch bissfest bleibt. Gut mit kaltem Wasser abspülen.

In einer Kaffeemühle, Nussreibe oder Küchenmaschine Mandeln fein zermahlen. In einer großen Küchenmaschine geriebene Mandeln, Senf, Salz, Öl, Pfeffer, Ahornsirup, Kräuter und ein wenig Wasser cremig miteinander verrühren.

Brokkoli dazugeben und zu einer Creme zermahlen.

Man kann die Brokkoli-Mandel-Creme zum Schluss auch mit einem Stabmixer zerkleinern. Kalt stellen.

HUMUS (KICHERERBSEN-TAHINA-AUFSTRICH)

6-8 Personen

ZUTATEN:

200 g Kichererbsen,
über Nacht eingeweicht
2 EL Sesammus – Tahina
1 Bio-Zitrone, ausgepresst
5-6 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kichererbsen über Nacht einweichen. Danach mindestens 1,5-2 Stunden in viel Wasser kochen (wie Nudeln). Gut abtropfen lassen und kalt abspülen.

Die Kichererbsen mit den anderen Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste mixen. Die Paste sollte gleichmäßig ohne große Kichererbsenstücke vermahlen sein. Eventuell muss man ein wenig (ein-zwei Schuss) Wasser hinzufügen, damit die Küchenmaschine das schafft.

