



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rezept-Haferbrei

Grundrezept für zwei Personen

500 ml Bio-Vollmilch
80-100 g Haferflocken
1 EL Sultaninen
1 TL Ghee
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Zimtpulver

Zubereitung

Milch, Haferflocken und Sultaninen in einem Topf unter Rühren erhitzen. Anschließend Ghee und die Gewürze dazugeben und alles zusammen kurz aufkochen lassen.

Den Brei noch etwa fünf bis zehn Minuten bei niedriger Temperatur aufquellen lassen.

Guten Appetit!

Dosha-Anpassungen

VATA-Menschen können gerne einen Teil der Milch mit Sahne ersetzen und noch etwas mehr Ghee oder 2 TL Mandelmus dazu geben.

PITTA-Menschen gleichen ihr Dosha mit etwas Pitta-Churna aus.

KAPHA-Menschen ersetzen die Hälfte der Milch mit Wasser. Als Gewürz ist zusätzlich Kardamom empfehlenswert. Wenn der Brei auf 40 °C abgekühlt ist, kann noch ein halber Teelöffel Honig hinzugefügt werden.

Weitere Variationen auf der folgenden Seite.

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad EMS

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad EMS GmbH
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad EMS · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad EMS

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Haferbrei – Grundrezept für zwei Personen

Variationen

- Statt Haferflocken können Sie auch Dinkelflocken oder Dinkelgrieß nehmen.
- Probieren Sie auch glutenfreie Sorten wie Hirse, Quinoa und Amaranth aus, denn alle Getreide haben unterschiedliche Mineralzusammensetzungen.
- Weitere empfehlenswerte Gewürze sind Gelbwurz (Kurkuma), Anis, Fenchel und Kardamom.
- Eingeweichte Mandeln geben dem Brei eine besonders feine Note und wirken auch noch nervenstärkend. Geschälte Mandeln über Nacht einweichen und am Morgen im Mörser verreiben.
- Statt der Sultaninen eignen sich ebenso gut getrocknete Pflaumen, Feigen oder Datteln.
- Die Fruchtsäuren von frischem Obst lassen die Milch gerinnen, wodurch sie schwer verdaulich wird. Möchten Sie frische Früchte in Ihrem Getreidebrei genießen, nehmen Sie statt Milch besser Wasser und Sahne.



© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de