



Dinkelbrei

für 1 Person
1 TL Ghee
2 -3 EL Dinkelflocken
150 ml Hafermilch
1 Prise gemahlener Kardamom
1 TL Kokosflocken

Das Ghee in einem kleinen Topf erhitzen und die Dinkelflocken leicht rösten. Die Hafermilch zugeben, Kardamom und Kokosflocken unterrühren. Alles bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Ganze eine breiige Konsistenz bekommt. Warm servieren.

Mandel-Rosinen-Brokkoli

für 1 Person
300 g Brokkoli, in Röschen aufgeteilt
1 TL Ghee
30 g Mandelblättchen, geröstet
1 gehäufte EL Rosinen
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft

Den Brokkoli in etwas Wasser bissfest kochen, dann abtropfen lassen. Das Ghee in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, die Mandelblättchen rösten und die Rosinen etwa 1 Minute mitbraten, daraufhin den Brokkoli zugeben und in den Rosinen und Mandeln wenden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kürbissuppe

für 1 Person
200 g Hokkaidokürbis
¼ Stange Lauch
¼ Knolle Sellerie
½ säuerlicher Apfel
½ EL Ghee
½ TL Curry
½ TL frischer Ingwer
¼ TL Koriander
1 EL frisches Basilikum

Kürbis, Lauch, Sellerie und Apfel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Lauch darin andünsten, dann die Gewürze, Kürbis, Sellerie und Apfel zugeben, einige Minuten andünsten und so mit etwa 200 ml Wasser aufgießen, dass das Gemüse bedeckt ist. 20 Minuten kochen, dann pürieren. Je nach Geschmack noch etwas Wasser zugeben und mit Basilikum bestreut servieren.

Pflaumen-Walnuss-Müsli

1-2 Portionen
1 Apfel
5 Trockenpflaumen
2 EL Walnüsse, grob gehackt
125ml Pflanzenmilch
1 TL Zimt

Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Trockenpflaumen vierteln und mit den gehackten Walnüssen zu den Äpfeln geben. Die Pflanzenmilch über die Früchte geben und den Zimt drüberstreuen. Vor dem Verzehr alles mit dem Löffel vermengen.

Ingwer-Zitronen-Wasser

für 2 Personen
Saft einer Zitrone
1 TL klein geschnittene Ingwerwurzel
2 Gläser abgekochtes heißes Wasser
Honig bei Bedarf

Zur Herstellung von Ingwer-Zitronen-Wasser mischen Sie den Saft einer Zitrone mit zwei Gläsern abgekochtem heißem Wasser und geben 1 TL klein geschnittene Ingwerwurzel dazu. Trinken Sie am Vor- oder Nachmittag ein Glas dieses Getränks, das Sie bei Bedarf mit etwas Honig süßen können, allerdings erst, wenn der Tee auf mindestens 40°C abgekühlt ist. Diese Mischung entschlackt und befreit den Körper von Giftstoffen und unterstützt die Verdauung.