

Frühstück Kundalini Yogatag

Herzhaftes frisches ayurvedisches Frühstück für 6 Personen

Zutaten:

4 Tassen Hirseflocken
12 Esslöffel Cashewkerne – in Pfanne geröstet
2 Zucchini/geraspelt
2- 3 Möhren/geraspelt
1 Paket Mungbohnen- sprossen
2 Limetten
4 Esslöffel Kokosöl

Gewürze.

6 TL Senfsamen (gelb oder schwarz)
6cm Ingwer (fein gehackt)
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Kurkumapulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Kala Namak (schwarzes Salz)
Prise Pfeffer
Cayennepfeffer nach Wunsch
Frische Korianderblätter nach Wunsch

Kokosöl erhitzen- Senfsamen rösten bis sie platzen- Ingwer und Gewürze kurz unter Rühren mit rösten. Zucchini, Möhren und Mungbohnen hinzufügen und anschwitzen
Hirseflocken und Kala Namak hinzufügen.

Am Schluss Limettensaft darüber gießen, und wer möchte, mit frischen Koriander garnieren.

**Sommerlicher- Pink-Power Hirsebrei
Mit Himbeeren, Pfirsich, Rosinen, Feigen und Rosenblättern
Für 6 Personen**

Zutaten:

Ca 500 gr. Hirse gekocht (auch am Vorabend zur Weiterverarbeitung am morgen)

6 Esslöffel Rosinen (über Nacht eingeweicht)

6 Feigen über Nacht eingeweicht

Himbeeren; Pfirsiche, Rosenblätter

3 Esslöffel Kokosöl

Gewürze:

Kardamom

Zimt

Prise Salz, Muskat, Anis

Pflanzenmilch nach Bedarf

Die gekochte Hirse weiter zu leckerem Brei verarbeiten: Trockenfrüchte samt Einweichwasser, Früchten/Rosenblättern, Gewürzen Kokosöl und Pflanzenmilch hinsichtlich Sämigkeit verarbeiten.