

Porridge mit Walnüssen und Zimt

Porridge mit Walnüssen und Zimt

Für eine Porridgemischung füllst Du:

- 200 g grobe Haferflocken
- 2 TL gemahlene Zimt
- 50 g grob gehackte Walnüsse

In Schichten in ein schönes Gefäß geben und luftdicht verschließen.

Porridge mit Walnüssen und Zimt

Zur Stärkung Deiner Mitte und
Deines Organsystems Herz.

Für ein leckeres Frühstück gibst Du 3-4 EL der Porridge-Mischung in einen kleinen Topf und kochst es mit ca. 100-150 ml Wasser auf.

Fertig ist Dein warmes, gesundes und vor allem leckeres Frühstück, mit dem Du gestärkt in den Tag starten kannst.

Lass es Dir gut gehen!



Was tun die einzelnen Zutaten Gutes für Dich?

Hafer stärkt vor allem die Mitte (die Organsysteme Milz und Magen), senkt das Qi ab und beseitigt Feuchtigkeit. Dies fördert eine regelmäßige Verdauung. Außerdem stützt Hafer das Organsystem Herz und ist hilfreich bei Unruhe und Nervosität.

Walnüsse stärken vor allem das Organsystem Niere und geben Dir viel Energie und Kraft für Deinen Tag. Zimt ist ein wunderbar leckeres Gewürz, das Dich stärkt und wärmt und Dir hilft, leichten Infekten vorzubeugen.