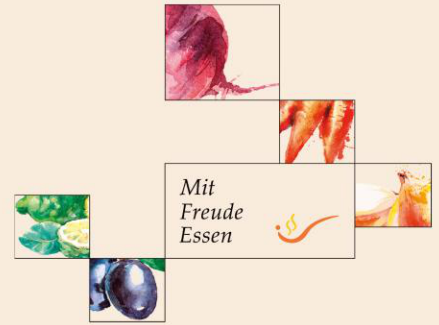


Grießbrei mit Variationen von Beilagen



Zubereitung

Milch erwärmen (soll dampfen, nicht kochen) und Grieß mit dem Schneebesen einrühren. Galgant, Kurkuma und Pfeffer sowie 1 Prise Salz zugeben. Langsam aufkochen, bis der Brei eindickt, dann die Kochplatte abdrehen. Vanillepulver und Zitronenschale einrühren und zum Schluss nach Geschmack und Konstitution noch Ghee untermengen.

Variationen:

Statt Dicksaft über Nacht eingeweichte getrocknete Rosinen, Feigen oder Pflaumen.

Als Gewürze eignen sich auch Kardamom (M) oder Fenchel (E) oder eine süße Gewürzmischung.

Lecker dazu:

Gedünstetes Obst, v.a. Äpfel oder Birnen – Yin-spendend (gute Zellbefeuchtung). Z.B. Ghee erhitzen, geriebenen Ingwer und frischen Kurkuma andünsten, mit Koriander- oder Kardamompulver würzen, Birnen zugeben, mit wenig Wasser aufgießen und weich dünsten – sehr Säfte spendend.

Über Nacht eingeweichte Nüsse.

Für die Eiweiß- und Calciumversorgung kann noch Mandelmus eingerührt werden.

☒ Für Mohnliebhaber ☒

1 EL Mohn trocken in der Pfanne rösten, bis er duftet, dann in den Grießbrei einrühren.

Wirkung:

Wärmt die Mitte und beruhigt die Leber – ähnlich wie das „Habermus“ von Hildegard von Bingen.

Zutaten für 1 Person

- 200 ml Sahne-Wasser-Gemisch* oder Reismilch bzw. andere Pflanzenmilch
- 4 Esslöffel Dinkel- oder Kamut-Vollkorngrieß oder Reis-/Hirsegrieß
- Messerspitze Galgant
- Messerspitze Kurkumapulver
- Pfeffer
- 1 TL Ghee oder Butter
- Vanillepulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz