

Grundrezept ayurvedischer Frühstücksbrei

Das ayurvedische Frühstück ist – wie alles im Ayurveda – ganz individuell.

Die Basis bleibt aber gleich: ein Getreidebrei.

Dieser kann mit den unterschiedlichsten Getreidearten zubereitet und durch saisonale Früchte ergänzt werden. Die Kombination aus Milchprodukten und sauren Früchten sollte vermieden werden.

- Getreideflocken in einem Topf mit etwas Ghee oder Kokosöl anbraten.
- Mit Flüssigkeit (z.B. Milchalternative wie Hafermilch) ablöschen, einige Minuten köcheln lassen und zwischendurch umrühren.
- Mit Gewürzen, Nüssen und / oder Samen verfeinern. Dosha-ausgleichende Gewürze sind Vanille, Kurkuma, Safran, getrockneter Ingwer, Fenchel, Kreuzkümmel, Kümmel, Koriander, Zimt, Kardamom)
- Dazu gedünstete oder gebratene Früchte der Saison servieren – sie sind laut Ayurveda sonst morgens zu schwer zu verdauen und löschen das Verdauungsfeuer.

Auch die Wahl der Getreidesorten orientiert sich wieder an der individuellen Dosha-Konstellation:

- Für **Kapha Typen**: Roggen, Dinkel, Buchweizen, Hirse
- Für **Pitta-Typen**: Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste
- Für **Vata-Typen**: Weizen, Quinoa, Reis, Hafer

