

Congee aus Hafer mit Shan yao (C12.1)

Ergänzt Lungen-Yin und Qi

Stand 11.09.2019

Zutaten

2 El	Haferflocken oder Haferschrot
100 g	frische Yamswurzel (alternativ 20 g Shan yao*)
350 ml	Wasser (500 ml Wasser bei Verwendung von Shan yao reife, gedünstete Birne

Zubereitung

- Hafer in kaltem Wasser einweichen (mehrere Stunden)
- Die frische Yamswurzel schälen, mit kaltem Wasser abspülen und in kleine Würfel schneiden.
- Hafer und Yams (oder Shan yao) aufkochen. 15 - 30 Minuten im geschlossenen Topf köcheln. Nicht rühren!
- Für Babys ggf. pürieren oder mit der Gabel zerdrücken
- Gedünstete Birne zum warmen Brei geben.*

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C 12.1

Bei Verwendung von Shan yao - getrocknete Yamswurzel (dritteln)

Kontraindikation

Nässe-Schleimakkumulation

Die Portionsgröße der Birne orientiert sich an der verzehrten Breimenge (ca. 1/3 der Mahlzeit).