

Congee aus Hafer mit Shan yao (C12.2)

Nährt Qi, Yin und Blut

Stand 11.09.2019

Zutaten

6 El Haferflocken oder Haferschrot
1/3 der Mischung C12.2 *
2 EL ungeröstete Erdnüsse mit roter Haut
450 ml Wasser
reifes, gedünstetes Obst
Kardamom/Bio-Mandarinenschale/Zimt

Zubereitung

- Da zao achteln und mit Shan yao (jeweils 1/3 der Lieferung), Hafer, Erdnüssen und Wasser aufkochen.
- Ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln. Nicht rühren!
- Mit gedünstetem Obst (milder Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, süße Pflaumen, Süßkirschen, Blaubeeren) kombinieren.
- In Abhängigkeit von der TCM-Diagnose portionsweise 1 - 2 Msp. Kardamompulver, frische Biomandarinenschale oder Zimt auf den Brei geben.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C12.2

Shan yao, Da zao (dritteln)

Kontraindikation

Nässe-Schleimakkumulation, Neigung zu breiigen Stühlen, Durchfälle