

TCM-Müsli

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 400 g Wasser
- 3 Stk. getrocknete Apfelscheiben
- 3 Stk. getrocknete Marillen oder Pflaumen
- Ingwer
- Zitronenschale
- 1 Stk. Vanilleschote
- 1 Stk. Sternanis
- 1 Messerspitze Salz
- Nüsse nach Wahl
- Frische Früchte nach Wahl (Trauben, Himbeeren, Brombeeren, Feigen)
- Ahornsirup
- etwas Butter oder Olivenöl für die vegane Variante

Zubereitung:

Das Müsli nach der Traditionellen Chinesischen Medizin enthält alle fünf Elemente mit ihren verschiedensten Geschmacksrichtungen: sauer (Element Holz), bitter (Element Feuer), süß (Element Erde), scharf (Element Metall), salzig (Element Wasser). Durch die Zusammenwirkung dieser fünf Elemente werden unsere Meridiane und Organe gestärkt.

Haferflocken in Wasser zu einem Schleim kochen, dann den Sternanis, die Vanilleschote, die getrockneten Äpfel und Marillen dazugeben und etwas salzen, dann ½ Stunde quellen lassen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Nüsse dazugeben und mit etwas Ahornsirup ablöschen und die klein geschnittenen Früchte kurz mitkochen. Fertiges Müsli in einen Teller geben und mit den warmen Früchten übergießen.