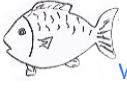


Randen-Porridge

Zutaten

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süß	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Haferflocken, grob Zitronensaft	Randen Zitronenschale	Fenchelsamen Kokosmilch Kokosöl	Pfeffer	Salz, unraffiniert

Zubereitung

	Am Vorabend in eine Pfanne geben und mit Wasser bedecken – die Nacht durch einweichen
Haferflocken	
Rande	Am Morgen Haferflocken aufkochen, allenfalls noch Wasser zugeben Direkt zu den Haferflocken in die Pfanne raffeln
Zitronenschale	Dazureiben, umrühren
Zitronensaft	Einige Tropfen zugeben, umrühren
Fenchelsamen Kokosmilch	Aus der Mühle dazu mahlen, umrühren Zufügen und rühren
Pfeffer	Aus der Mühle dazu mahlen, umrühren
Salz	Zugeben und nochmals umrühren
	Das Ganze ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. In Schalen anrichten, Kokosöl und frischer Sprossen darüber geben und schon ist dieses Winterfrühstück bereit zum Essen.
Varianten	Als Eiweisskomponente können am Vorabend schon gemahlene Mandeln mit den Haferflocken eingelegt werden oder am Morgen gehackte, geröstete Nüsse über den Porridge gegeben werden.
Wirkung	Tonisiert Qi von Lunge, Herz, Milz und Nieren, gegen Infektanfälligkeit, Blutaufbauend