

Buchweizenflocken mit Dörripflaumen & Mohn

Stärkt Milz Qi, nährt Yin und klärt leere Hitze, fördert die Verdauung

(Vegan, laktosefrei, glutenfrei, histaminarm)

Zutaten

(für 4-5 Personen)

- 200 g Buchweizenflocken (Feuer)
- 500 ml Soja-, Reis- oder Mandelmilch (Erde)
- 3-4 Esslöffel gemahlener Mohn (Feuer)
- 1-2 Esslöffel Butter (Erde)
- 1 Messerspitze Vanille (Erde)
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt (Metall)
- 10-12 Stück Dörripflaumen (Erde)
- Malzsirup, Honig oder Agavendicksaft nach Geschmack zum Süßen (Erde)
- Geriebene Zitronenschale (Feuer) und ein Spritzer Zitronensaft (Holz)
- 1 Prise Salz (Wasser)

Zubereitung

1. Dörripflaumen zerkleinern eventuell am Vortag in Wasser einweichen
2. Buchweizenflocken in Butter anschwitzen, mit Getreidemilch aufgießen und Mohn hinzufügen. Dörripflaumen, Vanille, Zimt, Salz und geriebene Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und auf sehr kleiner Flamme 10 Minuten zugedeckt köcheln.
3. Nach Geschmack süßen und 5 Minuten ausquellen lassen

