



*persönlich  
praktisch  
natürlich*

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## Ayurveda Müesli

### Zutaten 1 Pers.

1 EL Sonnenblumenkernen  
1 TL Ghee  
3-4 EL Flockenmischung  
die doppelte Menge Wasser

1 EL Rosinen  
1 Apfel (oder Frucht nach Saison)  
1/4 TL Salz

1/4 TL Kardamompulver  
oder 2-3 zerstossene Kapseln  
2 Nelken  
1 TL Vanillezucker  
nach Wunsch:  
Kurkuma/Ingwer/Zimt/Anis

Honig/Agavensirup/Birnel

### Zubereitung

Sonnenblumenkernen und Flocken erst ohne Ghee anrösten, danach Ghee dazugeben. Apfel in Stücke schneiden mit Rosinen und den Gewürzen zugeben und kurz anbraten, mit Wasser ablöschen, Vanille, Salz und Gewürze nach Wunsch begeben und kurz aufkochen, mit Deckel zudecken, den Herd abschalten und das Müesli ziehen lassen. Nicht mehr rühren, sonst wird es zu breiig, auf Teller anrichten und süssen.

Dieses Müesli enthält keine Milch oder Milchprodukte. Es ist leichter verdaulich und gewährt somit einen kraftvollen Einstieg in den Tag.

## Sheera, Frühstücksbrei 1 Pers.

1-2 EL Rosinen oder Trockenfrüchte nach Belieben in ca. 2 dl heissem Wasser einweichen, idealerweise über Nacht. 2 EL Dinkelgriess und 2 EL Maisgriess ohne Ghee kurz andünsten, danach nochmals mit 1 TL Ghee kurz mit dünsten, bekommt somit einen nussigen Geschmack. Rosinen mit Eiweichwasser, etwas mehr Wasser zum Griess begeben, 2-5 Min auf kleinem Feuer köcheln, bis eine breiige Konsistenz entsteht, mit 1 dl Rahm verfeinern. Nach Vorliebe mit Gewürzen abschmecken: Kardamom, Zimt, Salz, Vanille, nach persönlichem Geschmack süssen mit Agavensirup, Honig oder Birnel.