



DEIN POWER-REZEPT:

Morgensonne Power-Bowl – Energie für dein inneres Leuchten

Da **Prana** im Ayurveda eng mit einem gut funktionierenden „Agni“ (deinem Verdauungsfeuer) verbunden ist, tut uns am Morgen etwas Warmes, Leichtes und Gewürztes besonders gut. Diese Bowl liefert dir langanhaltende Energie, ohne dich zu beschweren.

Die Zutaten für deine Power-Bowl (1 Portion)



Für die Basis

- 50 g **zarte Haferflocken** (&/oder feiner/gepuffter **Amaranth**)
- 200 ml **Hafer-** oder **Mandeldrink**
- 1 Prise **Zimt** & 1 Prise **Kardamom** (die ayurvedischen Energie-Gewürze)
- 1 TL geschrotete **Leinsamen** &/od **Chiasamen** (für deine Kraft-Basis)

Ideen fürs Topping

- Eine Handvoll **frische Beeren** (z. B. erste heimische Erdbeeren od. Himbeeren)
- 1 EL **Mandelmus**/ gehackte Mandeln / **Hanfsamen** (sorgt für Protein)
- Ein paar frische **Minzblätter** (für den ultimativen Prana-Frische-Kick)
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (falls du zusätzliche Süße möchtest)

Die Zubereitung: „Morgensonne Power-Bowl“

1. **Erhitze den Pflanzendrink** zusammen mit den **Haferflocken**, dem **Zimt**, dem **Kardamom** (& **Chiasamen**) in einem kleinen Topf.
2. Lass alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren für ca. **3–5 Minuten sanft köcheln**, bis ein herrlich cremiger Brei entsteht.
3. Nimm den Topf vom Herd und rühre die **Leinsamen** unter.
4. Fülle die **warme Basis** in deine absolute **Lieblingsschale** und dekoriere sie liebevoll mit den **frischen Beeren**, den **Hanfsamen** und dem **Mandelmus**. Gib als Finish die **Minzblätter** (& für Süße den Honig) darüber.

Dein Achtsamkeits-Moment:

Bevor du den ersten Löffel nimmst, halte die warme Schale für einen Moment in deinen Handflächen. Schließe die Augen, atme den Duft von Zimt und Kardamom tief ein. Spüre die Wärme. Diese Bowl ist vollgepackt mit lebendiger Energie, die dich von innen heraus strahlen lässt. Sie ist die kulinarische Antwort auf deine Yoga-Praxis in dieser Woche.

Lass es dir gut schmecken!

