

Golden Porridge - alle Blutgruppen

Dieser Porridge ist eines meiner liebsten Frühstücksgerichte. Es ersetzt die [Goldene Milch](#), falls mal keine Paste zur Hand ist. Gesund, lecker und wird durch die Gewürze ideal abgerundet.

Zutaten:

- 150 ml [Mandelmilch](#)
- 1 gehäufte EL [Hirseflocken](#)
- 1 gehäufte EL [Erdmandelflocken](#)
- 1/2 bis 1 TL [Leinsamen](#)
- 1/4 TL [Ceylon Zimt](#), Alternativ für BG 0 Non-Sekretoren und BG B 1 Msp. [Kardamom](#)
- 1/2 TL [Kurkuma](#)
- Gewürze Optional: 1 Msp [Galgant](#), 1 Msp [Bertram](#), 1 Msp [Quendel](#)
- 1 TL [Leinöl](#) oder [Ghee](#)
- [Agavensirup](#) nach Bedarf



Zubereitung:

Mandelmilch in einem Topf erhitzen. Flocken, Leinsamen und Gewürze bereits in die lauwarml Milch geben. Aufkochen lassen und auf kleinste Temperatur ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und kurz abkühlen lassen. Leinöl oder Ghee unterrühren.

Nach Bedarf Agavensirup einrühren. Mit 1 bis 2 Portionen typgerechtem Obst der Saison (1 Portion = eine Handvoll oder eine mittelgroße Frucht) garnieren und noch warm servieren.

