

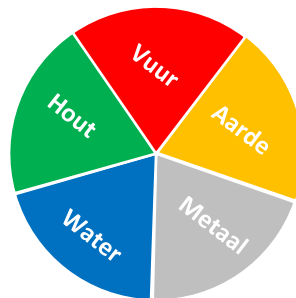
Congee met rode bessen compote

(ontbijtgerecht)



AANBEVOLEN BIJ

- Hitte in lichaam
- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Stress



EFFECT

- Geeft Yin in het lichaam
- Brengt ontspanning en rust
- Maag en milt balans

BEREIDING

Van te voren (1 dag) kun je de witte rijst (M) 3 uur al heel zachtjes laten koken met een paar druppels appelazijn (H), een snufje kurkuma (V), anijs (A), kardemon (M) en zout (W). Er komt dan veel energie in het gerecht en dat is voedend voor het element AARDE: je maag en milt.

Verhouding van de rijst/water is 1:8 oftewel (125 gram rijst : 1000 ml water), af en toe roeren en indien te veel water verdampt wat water toevoegen zodat het een smeelige pap wordt. 125 gram rijst is goed voor 3 x ontbijt.



Voor je ontbijt schep je in de ochtend circa 5 el rijst in een klein pannetje om het samen op te warmen met 1 el de gezoete gecondenseerde kokosmelk (heel YIN voedend). Dien de warme rijstpap op in een bord met de bosbessen compote (bloed voedend) en de verse kruiden zoals koriander (M), basilicum (V) en peterselie (H).

BOSBESSEN COMPOTE

Bosbessen (H) wassen en in een pannetje half uurtje zachtjes laten koken met sinaasappelschil (V), klein beetje olijfolie of ander vetsoort (A), gember (M), zout (W)

SMAKELIJK!

Een  groet,
Emy

KOKEN MET 5 ELEMENTEN IS EEN VOEDENDE CYCLUS

HOUT wakkert VUUR aan; de as van vuur maakt AARDE, de mineralen uit aarde vormen METAAL, metaal zet zich voort in WATER en water voedt weer.....

Dat is ook wat de ingrediënten met elkaar doen: ze versterken/voeden elkaar én jou!

"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"

Hippocrates