

Bol de civada amb figues, baies i llavors



Com comences el teu dia? Ioga i meditació? Una mica de running? Tranquil? Amb quietud? Escrivint en un diari? O cap de les anteriors?

Una pràctica en constant evolució ha d'estar present. Començar el matí amb un temps reflexiu tranquil és molt important. Despertar-se aviat et pot animar a escriure i inspirar energia intencionada per fomentar idees, plans i objectius. La casa està tranquil·la i en silenci, no hi ha sons als carrers i la tranquil·litat de l'embolcall del matí fomenta la reflexió, l'escriptura o només ser ...

Els meus matins, si m'agafen en cap de setmana, solen consistir a escriure. Tinc molta energia creativa i intencionada durant les hores del matí. Esmorzo ben aviat i després em preparo un cafè davant el teclat de l'ordinador, em

poso música de meditació, normalment índia bansuri i em deixo anar. També he trobat que són uns moments de reflexió, que es converteixen en una petita meditació per a mi.

Us animo a establir una intenció, que podria ser un petit apunt al diari. Un dels que sempre trobo útil és escriure una llista d'agraïment. Una altra anotació al diari pot ser: "Què he après aquesta setmana o de què vull obtenir més informació?". El fet de parar-te, pensar-hi i escriure-ho t'omple d'una energia molt potent.

Els matins més freds sovint ens porten la necessitat d'aliments més càlids. Un bol d'avena calenta ple d'ingredients saludables a base de plantes fa que pugueu començar un dia encantador.

Vegana, sense gluten

Per 1 persona

Temps: 20 minuts

Ingredients:

- $\frac{1}{2}$ tassa de civada laminada orgànica (en castellà, copos de avena)
- 1 culleradeta de llavors de chia
- 1 culleradeta de llavors de carbassa
- 1 culleradeta de cors de cànem
- 2 figues madures, tallades a daus
- Baies que trieu (per exemple, nabius o gerds)
- 1 cullerada de mantega d'ametlla
- Espècies que escolliu (per exemple, vainilla, canyella de Ceylan, nou moscada)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Afegiu tots els ingredients a la cassola amb 3/4 d'1 tassa d'aigua i deixeu-ho bullir.

PAS 2: Baixeu el foc i deixeu-ho coure a foc lent durant 5 minuts.

PAS 3: Remenar i servir.

Aquesta recepta també està molt bona quan s'afegeix una miqueta de llet no làctia a la barreja abans de cuinar-la.

Un inici saludable al matí ens anima a sintonitzar el que necessitem durant la resta del dia i a trobar moments de tranquil·litat per recarregar-nos, recordant que podem ser productius sense sentir-nos angoixats.

Gaudeix d'aquesta civada sana i càlida mentre et sents connectat a la terra dels de l'inici del dia.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

