

Cereals d'arròs per esmorzar



És un esmorzar que permet variar el cereal pel que més us agradi; arròs, blat, cuscús, quinoa, ordi, blat sarraí, blat de moro / polenta, mill,...

El podeu acompanyar amb fruita saltada; prova la poma o la pera, afegiu préssecs o plàtan madur, en lloc d'això, escampeu unes panses o dàtils per sobre.

Sense gluten, vegana

Ayurveda, Kapha, Vata, Pitta

Per 2 persones

Temps: 20 minuts

Ingredients:

- 1 tassa d'arròs basmati, (o un altre gra) sense cuinar * (dolç)
- 2 tasses d'aigua

- $\frac{1}{2}$ culleradeta de sal, si es desitja (salada)
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de nou moscada (picant, amarga)
- 1 culleradeta de canyella (picant, dolça)
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de clau d'olor (picant, amarga)
- 1 tassa de llet de soja (pot substituir la llet normal o una altra alternativa de llet) (dolça)
- $\frac{1}{4}$ tassa de nabius (dolços, àcids, astringents)
- 1 cullerada de xarop d'auró (o mel) (dolç)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Combineu arròs, sal i aigua. Poseu a ebullició, reduïu el foc i deixeu-ho coure a foc lent. Afegiu llet de soja i espècies. Just abans de servir-ho, afegiu-hi xarop d'auró o mel i nabius per sobre.

PAS 2: Si voleu, podeu afegir la fruita trossejada pel damunt.

Descobriu el vostre tipus de dosha aquí .

Opcional: servir amb fruita saltejada. Els suggeriments de dosha són els següents:

- **Kapha:** Prova amb poma o pera
- **Vata:** Afegiu préssecs o plàtan madur
- **Pitta:** En comptes d'això, hi escampeu unes panses o dàtils per sobre

*Podeu utilitzar cereals cuits; només cal afegir llet de soja i seguir la resta de instruccions.

Opcions de gra per equilibrar el dosha

Vata: arròs, blat, cuscús, quinoa

Pitta: blat, arròs, ordi

Kapha: kasha de blat sarraí, polenta de blat de moro, mill, sègol, civada, ordi sencer

Bon profit!

LA MEVA CUINA

