



# Getreidemüsli mit Topping

100g Getreidemischung (nach Belieben, z.B. Haferflocken,  
Hirse, Amaranth)  
über Nacht in 130ml Wasser ziehen lassen

150g Sojajoghurt (Skyr Stil) + 1Eßl. Süßungssirup  
wie Agavendicksaft oder Reissirup  
am nächsten Morgen vermengen und genießen

**Topping:**  
Beeren, Banane, Kokosraspel, Goji Beeren etc.



## Wirkung nach TCM

- Getreide stärkt die Milz, Tonisiert das Qi, leitet Feuchtigkeit aus und tonisiert das Blut
- Sojajoghurt Qi und Blut aufbauene, Thermisch neutral
- CAVE: Soja in Maßen, ein zu viel kann zu Stagnation führen!