

# Almás zabkása



## Hozzávalók 4 adaghoz:

- 5 dl forró víz- Tűz
- 5 dl zabtej (vagy más gabonatej ízlés szerint) - Föld
- 1 marék aszalt szilva felaprítva - Föld
- 2 alma meghámozva, lereszelve - Föld
- 1/2 tk őrölt fahéj - Föld
- 1 bögre zabpehely - Fém
- késhegynyi őrölt kardamom - Fém
- csipet só - Víz
- 1 tk citromlé - Fa
- késhegynyi gabonakávé (vagy cukrozatlan kakaópor) - Tűz
- 1 tk dióvaj (elhagyható) - Föld
- ha nem elég édes, kevés méz (azzal már ne főzzük) - Föld

## Tetejére

- Pirított napraforgómag és kókuszchips - Föld

## Elkészítés:

A folyadékokat egy kisebb fazékban felforraljuk és beleszórjuk a felaprított mazsolát és a reszelt almát és az őrölt fahéjat. Ezután fokozatosan adagolva és közben kevergetve mehet bele a zabpehely is és az őrölt kardamom. Megsózzuk, néha megkeverve, kis lángon puhára főzzük (kb. 10 perc). A végén citromlével ízesítjük és belekeverjük a dióvaját. Ha szükséges, kevés mézzel vagy egyéb sziruppal édesítjük.

Tálaláskor megszórhatjuk szárazon megpirított és mozsárban megtört fekete szezámmal, szárazon pirított dióval és locsolhatunk rá egy kis hidegen sajtolt dióolajat.

## Hatása:

### Zab:

- erősít, táplál, serkenti a növekedést
- erősíti az izmokat, az ínakat, az idegeket
- melegítő hatású, a legjangabb gabona, serkenti a pajzsmirigy működését
- táplálja a Vese tüzét

### Alma:

- hűtő hatású, táplálja a testnedveket, frissít
- hűti és nedvesíti a kiszáradt, felhevült Gyomrot (pl. reflux esetén kompót formájában gyógyétel)

### Dió, dióvaj, dióolaj:

- melegítő hatású
- táplálja a Vese tüzét
- erősíti a Tüdő csíjét

## Mikor ajánlott?

- kimerültség, fáradtság
- gyenge immunrendszer, gyakori megfázások
- hideg tünetek: vágytalanság, meddőség, potenciazavarok, hideg végtagok
- pajzsmirigyaluműködés
- túlsúly
- ödémák
- depresszió
- cukorbetegség, magas koleszterinszint