



Chai Oatmeal

Este desayuno tibio y especiado ofrece dulzor natural, calor y untuosidad que equilibran la frialdad, ligereza y dispersión de Vata. Cada bocado es un abrazo nutritivo y sereno, ideal para mañanas frescas de otoño o invierno cuando el cuerpo busca sostén y la mente calma.

Ingredientes

- 1 taza de avena de cocción rápida (o avena tradicional bien cocida hasta cremosa)
- 2 dátiles Medjool, picados
- ¼ taza de agua
- 1 cdita de mezcla chai suave (*canela, jengibre leve, cardamomo, hinojo*)
- ½ cdita de cardamomo molido
- 1 pizca de sal mineral
- 1 taza de leche vegetal cremosa tibia (avena, almendra o anacardo)
- 1–2 cditas de ghee o mantequilla de almendra
- 1 taza extra de leche vegetal (para finalizar)

Toppings opcionales Vata

- Compota de manzana o pera
- Almendras o nueces remojadas
- Dátiles en trocitos
- Un hilo de sirope de dátil

Instrucciones

1. Activar especias

- En una cacerola, derrite el ghee a fuego bajo.
- Añade la mezcla chai suave (*canela, jengibre, cardamomo, hinojo*) y sofríe 1–2 minutos hasta que suelten aroma.

2. Base de avena

- Agrega la avena, los dátiles y ¼ taza de agua.
- Tapar la olla y cocina 5-10 minutos a fuego medio-bajo, removiendo.

3. Cocción cremosa

- Añade el resto del cardamomo, la pizca de sal y 1 taza de leche vegetal tibia.
- Cocina 5 minutos más, removiendo hasta que espese.

4. Añadir untuosidad

- Incorpora 1–2 cdas de ghee o mantequilla de almendra.
- Agrega, si lo deseas, la taza extra de leche vegetal para mayor cremosidad.
- Cocina 5 minutos adicionales hasta lograr textura sedosa.

5. Servir

- Vierte en bowls.
- Decora con compota de manzana o pera, frutos secos remojados y un hilo de sirope de dátil.

Rinde:
2 porciones

Tiempo Total:
25 minutos

Tipo de cocina:
Ayurveda curativa

Inspiración:
Adaptada de Radhi Delukia Shetty

Dieta compatible:
Vegetariana, sin lácteos, sin gluten
(con avena certificada)