Dahulunya Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- berbuka dengan beberapa ruṭab (kurma mengkal) sebelum salat (magrib).

Dari Anas bin Mālik -raḍiyallāhu 'anhu- mengatakan, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- berbuka puasa dengan beberapa butir ruṭab (kurma mengkal) sebelum salat. Jika tidak ada ruṭab maka beliau berbuka dengan beberapa butir kurma. Jika tidak ada kurma, beliau hanya minum beberapa teguk air."

[Hadis hasan] [Diriwayatkan oleh Tirmiżi - Diriwayatkan oleh Abu Daud - Diriwayatkan oleh Ahmad]

Dalam hadis ini Anas -raḍiyallāhu 'anhu- mengabarkan bahwa Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- jika puasa maka beliau berbuka dengan beberapa butir ruṭab (kurma mengkal) sebelum menunaikan salat magrib. Jika tidak ada ruṭab, beliau berbuka dengan beberapa butir kurma. Lalu jika tidak ada kurma, beliau minum beberapa teguk air. Langkah Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- memulai buka puasa dengan kurma atau air sangat tepat, karena orang yang puasa itu lambungnya kosong, maka jangan langsung diisi dengan makanan yang berlemak, supaya tidak membahayakan lambungnya.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/6185