

FRÜHSTÜCKS-REZEPTE

Süßes, wärmendes Frühstück

ZUTATEN (für 1 Portion):

1 Tasse Süßreis

4 Tassen Haferdrink oder Sojamilch, Wasser, Rohmilch..

eine Prise Galgant

eine Scheibe Ingwer, frisch, gerieben

eine Prise Zimtpulver

eine Prise Salz

frisch gepresster Saft einer halben Orange

ein paar Zesten oder geriebene Orangenschale

eine gute Hand voll kleingeschnittene Trockenfrüchte nach Geschmack: Marillen, Zwetschken, Feigen, Datteln, Korinthen, Weinbeeren, Rosinen ...

eine Hand voll Walnüsse und Mandeln, gehackt

Vanillemark nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Topf auf den Herd und Hitze geben. Den Reis trocken unter rühren kurz anwärmen bis er fein duftet. Mit der Flüssigkeit aufgießen und rühren. Ingwer und Zimt begeben, rühren. Salzen und rühren. Orangensaft zugießen, rühren.

Orangenschalen hinein und rühren. Zum Abschluss Trockenfrüchte, Vanille und die Nüsse hinzugeben und rühren. Auf kleiner Flamme ca. 40 Minuten köcheln lassen. Der Süßreis behält eine kernige Konsistenz! Diesen Morgengenuss am Teller mit frischem, feingeschnittenen Obst der Saison verfeinern und zwischen 7:00 und 11:00 Uhr genießen. Unbedingt Zutaten aus biologischem Anbau verwenden! Dieses Gericht kann tagsüber auftretendes Süßverlangen reduzieren.





Gekochtes Getreide-Müesli

ZUTATEN (für 1 Person):

Wasser, Zitronensaft, Kakao, Flocken (z.B. Hafer, Hirse- oder Dinkelflocken oder eine Flockenmischung), Kernen oder Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter), Rosinen, Honig, Zimt, Vanille, Apfel- oder Birnensaft oder frische Früchte, Mandelmus (siehe Wirkung des Gerichts), Kardamompulver, Ursalz

ZUBEREITUNG:

- W 2 dl Wasser
- H ein paar Spritzer Zitronensaft
- F Kakao
- E 2 EL Flocken kurz erwärmen und dann Herd ganz abstellen. Ca. 15 Min. auf der heißen Herdplatte stehen und köcheln lassen (Hirseflocken brauchen weniger lang, nur ca. 7 Minuten) Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter oder Rosinen oder eine Mischung davon je nach Geschmack dazugeben
- E möglichst wenig Honig, wenig Mandelmus
- E Apfel- oder Birnensaft oder frische Früchte, Vanille, wenig Zimt
- M 1 Prise Kardamompulver
- W 1 Prise Salz

WIRKUNG DES GERICHTS

Dieses gekochte Müesli wirkt außerordentlich sättigend und Energie aufbauend.

Mandelmus (im Reformhaus erhältlich) ist sehr gesund, enthält aber viel Fett und damit Kalorien. Mandelmus bei Gewichtsproblemen nur in kleinen Mengen verwenden. Es handelt sich um pflanzliches und wertvolles Fett. Deshalb gönnen Sie sich ab und zu ein wenig Mandelmus und verzichten Sie dafür mehr auf Schokolade - das macht Freude und das Essen genießenswert!

Für Eilige - Variante von Getreide-Müesli

ZUTATEN (für 1 Person)

Apfel- oder Birnensaft, Flocken (z.B. Hafer, Hirse- oder Dinkelflocken oder eine Flockenmischung), Zitronensaft, Kernen oder Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter), Rosinen, Zucker oder Honig, Vanille, Mandelmus, Zimt, Kardamompulver, Ursalz

ZUBEREITUNG:

- E 2 EL Flocken in Apfel- oder Birnensaft über Nacht „einweichen“. Am Morgen die restlichen Zutaten direkt ins Müesli geben
- E Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter oder Rosinen - oder eine Mischung davon nach Geschmack dazugeben



E	möglichst wenig Honig, wenig Mandelmus, Vanille, wenig Zimt
M	1 Prise Kardamompulver
W	1 Prise UrSalz
H	ein paar Spritzer Zitronensaft

WIRKUNG DES GERICHTS

Auch diese Müsli-Variante ist empfehlenswert, wirkt ebenfalls sättigend ist aber im Vergleich zu der gekochten Variante weniger Energie aufbauend. Warum die Flocken einweichen? Eingeweichte Flocken sind besser verdaulich als frische und geben schneller und nachhaltiger Energie als frische.

Müsli nach den 5 Elementen

Dieses Müsli bietet einen Energie aufbauenden Start in den neuen Tag.

ZUTATEN:

100 g Magertopfen, 1 Prise Kakao, 2 Esslöffel Leinöl, 1 Esslöffel Linomel (Info unten), 2 – 3 Esslöffel Hirseflocken, 1 Teelöffel Honig, wenig Reis- oder Sojamilch, nach Belieben Nüsse oder Früchte/Fruchtsäfte, 1 Prise Kardamompulver, 1 Prise Ursalz

ZUBEREITUNG:

H	100 g Magertopfen
F	1 Prise Kakao
E	Leinöl, Linomel (Info unten), Hirseflocken, Honig, Reis- oder Sojamilch, Früchte oder Fruchtsäfte
M	wenig Kardamompulver
W	1wenig Salz

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Früchte je nach Saison und Angebot verwenden. Schmeckt auch ohne Früchte und Fruchtsäfte köstlich!

WIRKUNG DES GERICHTS

In diesem Müsli finden reichlich Fette Verwendung, jedoch in ausgewogener Harmonie mit Eiweiß. Topfen bildet mit Leinöl eine wertvolle Symbiose und legt den Grundstein für eine energiereiche und belebende Nahrung. Das Müsli hat zwar eine ausgleichende Wirkung, mit dem Topfen kann es leicht kühlend wirken. Für Yang-Mangel-Typen (schnell frieren, kalte Hände und Füße, viel erkältet) rate ich daher eher das gekochte Getreidemüsli.

Wissen zu Leinöl und Linomel: Leinöl ist eines der gesündesten Speiseöle überhaupt. Mit 58 % dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure), hat Leinöl den höchsten Gehalt dieser sehr wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Linomel ist ein Granulat aus leicht gequetschter, goldgelber Edelmehlsaat mit Honig vermischt. Schmeckt herrlich, wie Krokant!



Reis mit Rührei und Kräutern

ZUTATEN

Gekochter Reis, hochwertiges Öl (Oliven, Raps ...), Eier, Pfeffer, Muskat, Kräutersalz, Petersilie, frische oder getrocknete Kräuter z.B. Oregano, Thymian oder Rosmarin

ZUBEREITUNG

- E Öl schwach erhitzen
- E gekochten Reis dünsten, 1 Ei pro Person aufschlagen
- M Pfeffer frisch gemahlen, eine Prise Muskat
- W etwas Kräutersalz
- H Petersilie gehackt
- F frische Kräuter, kleingeschnitten unterrühren, bis das Ei stockt, aber noch saftig ist

WIRKUNG DES GERICHTS

Dieses Gericht ist sehr schnell zubereitet und schmeckt wunderbar. Das Rührei kann mit verschiedenen Kräutern oder auch wenig Zwiebeln oder Ingwer oder einer geraffelten Karotte in den verschiedensten Variationen zubereitet werden. Auch beim Getreide können Sie nach Belieben variieren, z.B. anstelle von Reis gekochte Hirse oder Polenta verwenden. Je nach dem, was Sie auf Vorrat und auf was Sie Lust haben.

Stärkende Haferflockensuppe

ZUTATEN

Hochwertiges Öl (Oliven, Raps ...), Zwiebeln, Haferflocken, Ursalz, Petersilie, Paprika, Karotten, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- E Öl schwach erhitzen
- M Zwiebeln kleingeschnitten sanft anbraten, Haferflocken dazugeben
- W etwas Salz, reichlich Wasser
- H Petersilie geschnitten, feine Prise Paprika
- E Karotten klein geschnitten unterrühren

Ca. 15 Minuten köcheln nachwürzen mit

- M Pfeffer und
- W evt. Salz



WIRKUNG DES GERICHTS

Diese stärkende Haferflockensuppe ist empfehlenswert bei Antriebsschwäche, Erschöpfung, Kälteempfindlichkeit und Anfälligkeit auf Erkältungskrankheiten. Hafer ist sehr anregend und sollte deshalb bei Schlafstörungen oder Nervosität nicht am Abend gegessen werden. Am Morgen ist es aber das ideale Getreide, um "voll auf Touren" zu kommen. Falls Sie am Morgen in Zeitnot sind, kochen Sie diese Suppe am Abend vor und wärmen Sie zum Frühstück auf.