

Frühstücksrezept: Obst-Porridge

Zubereitungszeit: Insgesamt ca. 25 Minuten. Morgens 3-10 Min. – je nach Vorbereitung

Vorbereitung

Schnelltipps:

Getreide mit Nüssen, Gewürzen und Trockenfrüchten am besten schon abends/am Wochenende für einige Tage vorkochen. Morgens dann mit dem Apfel/Obst nochmals 5 - 10 Min garen.

Blitzschnell-Tipp:

Auch Obst/Apfel als Kompott für einige Tage vorkochen. – Im Kühlschrank aufbewahren. Oder wenn mal Zeit ist: größere Mengen kochen und heiß in kleine saubere Gläschen füllen (Oliven-, und sonstige Gläschen ab sofort aufheben!). Dann hat man immer schnell etwas Gutes zur Hand.

Zubereitung

Mengen pro Portion – für Kinder etwas weniger

- F heißer Topf
- E 1-3 EL Mohn (*oder: Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen-frisch geschrotet, Nüsse: Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pinienkern etc.*)
- M 3-4 EL Haferflocken dazugeben (mit Früchten mit kühler Thermik kombinieren)
Alternativen, wenn Ihnen immer zu warm ist: Reis, Hirse, Polenta, Quinoa, Amarant
- M eine Prise Zimt – nur im Winter!
- M eine Prise Kardamom
- W kaltes Wasser
- F eventuell geriebene Zitronenschale
- E Apfelstücke (pro Portion 1 kl. Apfel)
Alternativen: Marillen, Pfirsiche, Nektarinen, Beeren, Birnen, Zwetschgen etc..
Achtung: Südfrüchte nur im Sommer – und auch diese mit garen!
- E 1-2 flache EL Rosinen (je nach Süßwunsch)
Alternativen: klein geschnittene Feigen, Datteln, Marillen, Zwetschgen, Goji-Beeren
- E eventuell, weil besonders köstlich: 1 Messerspitze echtes Vanillepulver (aus d. Reformhaus)
- M Messerspitze frischen, geriebenen Ingwer unterrühren, einmal aufkochen und ca. 10min quellen lassen
- W Prise Salz
- H 1 EL Zitronensaft oder sonstigen Vitamin-C haltigen Saft
Alternativen: Sanddorn-, Orangen-, Mandarinen-, Johannisbeer-Saft etc.
(Unterstützt die Eisenaufnahme aus dem Hafer)

Wirkung:

Wärmt den ganzen Organismus, zentriert das Qi, stärkt Magen, Milz und Nieren, erhöht die Aktivität und den Antrieb, macht gute Laune.

Wichtig:

Hafer ist es ein ideales Winterfrühstück und für „ständig frierende Personen“ auch im Sommer geeignet. Wechseln Sie, wenn Ihnen eher warm ist auf jeden Fall im Sommer zu den anderen Getreidesorten! Bei Hitzewallungen meiden Sie Hafer am besten gänzlich.

Wenn Sie von diesem Frühstück nicht 3-5 h satt bleiben, benötigen Sie vermutlich mehr Eiweiß. Den Eiweißanteil können Sie erhöhen, indem Sie ein Ei, Bohnen, Tofu oder 1 EL Obers beimengen oder den Nüsse-Anteil erhöhen (letzterer enthält allerdings auch viel Fett!).

Gutes Gelingen!

F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser H=Holz