

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	04
Spruch	06
Frühling	07
Maisgrieß mit Rhabarber-Kompott	08
Grünkern-Müsli mit Apfelquark	09
Hirseflocken-Mandelbrei mit Gojibeeren	10
Quinoa-Zitronen-Speise	11
Herzhafter Hirsebrei	12
Frühlings-Frittata	13
Frühstücks-Bulgur asiatisch	14
Würziger Grünkern-Aufstrich	15
Fitness-Kick: Green-Smoothie	16
Sommer	17
Dinkelgrieß mit Erdbeeren	18
Buchweizen-Waffeln mit Aprikosenkompott	19
Früchte-Müsli	20
Milchreis mit Kirschen	21
Kasha mit Nüssen	22
Sommerlicher Kräuter-Reis	23
Forellen-Sandwich	24
Beeren-Smoothie für Morgenmuffel	25
Pfirsich-Power-Shake	26
Spätsommer	27
Hirsebrei mit Nektarinen	28
Dinkel-Apfelpfannkuchen	29
Vital-Muffins	30
Apfel-Kokos-Porridge	31
Bananen-Quark mit Nüssen	32
Grießbrei mit Pflaumenkompott	33





Birnen-Couscous	34
Möhren-Quark-Brötchen	35
Vitaldrink mit Sanddorn	36
Herbst	37
Hafer-Porridge mit Trauben	38
Quittenmus mit Flocken	39
Crunchy-Müsli mit Kernen	40
Polentaschnitten mit Obstmus	41
Hirsecreme mit Birnenspalten	42
Knuspermüsli mit Süßlupinen	43
Möhren-Couscous mit Petersilie	44
Muffins mit Feta und Oliven	45
Reis-Congée mit Walnüssen	46
Winter	47
Warmer Haferbrei für die Abwehrkräfte	48
Hirsebrei mit Backpflaumen	49
Sesam-Walnuss-Krokant	50
Gute-Laune-Frühstücksbrei	51
Maronencreme	52
Quinoa-Küchlein mit Sesam	53
Vollkorntoast mit Lachs	54
Misosuppe	55
Rinderkraftbrühe mit Reis	56
Notizen	57
Danksagung	58
Impressum	59
Rezeptverzeichnis	60

Beeren-Smoothie für Morgenmuffel *vegan* *glutenfrei*

2 große Gläser • Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten:

- 150 g Himbeeren
- 2 EL gemahlene Mandeln
(oder 1-2 TL Mandelmus)
- 2-3 EL feine Haferflocken (glutenfrei: Hirseflocken)
- 2 EL Honig (vegan: Agavensirup)
- 400 ml Vollmilch (vegan: Sojadrink)
- 1 Prise Kakao
- 1 Msp. Zimt



So wird's gemacht:

1. Die Himbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen. In die Küchenmaschine oder den Rührbecher für den Pürierstab geben und pürieren. Die übrigen Zutaten hinzugeben und ebenfalls mit pürieren.
2. Den Beeren-Smoothie in zwei Longdrink-Gläser gießen.

Tipp: Damit die Milch (Drink), wenn sie direkt aus dem Kühlschrank kommt, die „Mitte“ nicht zu stark abkühlt, ½ Tasse warmes Wasser hinzufügen. Oder die Milch (Drink) ganz leicht erwärmen.

Variante: Statt Himbeeren auf Erdbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren zurückgreifen. Anstelle der gemahlenden Mandeln Kokosraspel verwenden.

Wirkungsweise aus Sicht der TCM:

Stärkt die Mitte, senkt Qi ab, kühlt Hitze, befeuchtet Lunge und Dickdarm.