

## Warmes Frühstück - Vorschläge nach traditioneller chinesischer Medizin

### Warmes Müesli

Rezept für 1 Person

- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Nüsse (z.B. Nussmischung für Salate)
- 1 TL Goji-Beeren (im Reformhaus erhältlich)      in Bratpfanne ohne Öl/Butter anrösten
- 1 Zimtstange
- 2-3 Dörrfrüchte      zugeben und gut rühren
- wenig Wasser      ablöschen
- 1 Apfel oder Birne      klein schneiden und beifügen
- wenig Zimt
- evt. Kardamon /Ingwer      würzen
- wenig Honig      falls nötig zugeben zum Süssen.

Unter ständigem Rühren kurz weiterköcheln lassen

#### Wichtig:

- Bei den Dörrfrüchten: Keine Bananen, Dörrfrüchte ungezuckert und ungeschwefelt!
- Anstelle von Haferflocken kann das Müesli auch mit Hirse oder Bulgur zubereitet werden.
- Bei Personen mit viel Feuchtigkeit Wasser weglassen - Trockenmüesli zubereiten.

### Brot

- Brot getoastet, kein Toastbrot (Wichtig: bei Feuchtigkeit kein Pumpnickelbrot) oder Knäckebrot
- Butter und Beerenmarmelade (bei hausgemachter Marmelade unreife Früchte benutzen)

### Suppe

- z.B. Kürbis-, Karotten-, Kartoffeln-, Broccoli-, Hirse-, Mais-, Gerste-, Reis-, Haferschleimsuppe (Hafer vorher anrösten)
- Gewürze: Curry, Lorbeer, Rosmarin (nur bei Kälte), Thymian, Pfeffer, Zwiebel oder Frühlingszwiebel, Salz, Petersilie, Muskat, wenig Ingwer, Dill, milder Paprika, Basilikum, Oregano, Bohnenkraut
- Wichtig: Keine Tomatensuppe, keine Beutelsuppen
- Tipp: Koch für mehrere Mahlzeiten. Suppen lassen sich hervorragend aufwärmen und werden geschmacklich besser.

### Getränke

- Teemischungen mit Fenchel, Anis, Kümmel, Ingwer, Zimt
- Falls Kaffee: warmes Wasser dazu trinken
- Roter Traubensaft oder Most mit heissem Wasser gemischt