

DAS ULTIMATIVE FRÜHSTÜCKS-MÜESLI-REZEPT

ZUTATEN

60 – 80g Frühstücksbrei (oder Haferflocken)

10g Amaranth gepufft

70ml heisses Wasser (70 – 80°C)

8 - 10g Unzucker - Xylit

½ - 1 TL Moringa-Blattpulver

½ - 1 TL Proteinpulver (Reis, 83%)

1 MSP Bourbon-Vanille

2-3 TL Joghurt oder Joghurtalternative (vegan)

1 Apfel

Total ca. 350g – 400g

Anstelle der fertigen Frühstücksbrei-Mischung können Sie selbstverständlich auch Haferflocken nehmen oder aus dem Hafer mittels der Kornquetsche Flocken machen. Geben Sie die Mischung resp. die Flocken in ein Schälchen und mischen Sie den gepufften Amaranth unter die Müesli-Mischung. Übergießen Sie diese mit heissem Wasser – jetzt 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen in einem zweiten Schälchen folgende Zutaten mischen: Unzucker - Xylit, Moringa-Blattpulver, Protein-Pulver und eine Messerspitze Bourbon-Vanille-Pulver.

Vielleicht fragen Sie sich: Weshalb Protein-Pulver? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Brei durch die Beigabe des veganen Protein-Pulvers wesentlich besser vertragen wird.

Das Ganze wird nun trocken gut verrührt. Dann geben Sie ca. 3 Teelöffel Joghurt oder eine vegane Joghurt-Alternative dazu und vermischen die Pulvermischung damit.

Jetzt können Sie den Apfel reiben. Diesen ziehen Sie am Schluss zusammen mit der Joghurt-Pulver-Mischung unter den Brei – schmeckt sehr lecker!

Der Vorteil dieses Rezepts ist, dass Sie die Zutaten nicht täglich oder mehrmals wöchentlich einzukaufen brauchen; es reicht,

wenn Sie diese alle 2 – 3 Wochen kaufen (oder sogar noch seltener).

Die Zubereitungszeit ist minim: In rund 7 Minuten ist dieses Müesli zubereitet. Das optimaler Weise 10-minütige Quellen-Lassen bewirkt, dass die Ballaststoffe herausgelöst werden und dafür sorgen, dass Sie lange satt bleiben.

Der Frühstücksbrei von Rapunzel mit folgenden kontrolliert biologischen Zutaten hat sich für mich sehr bewährt. Dieser enthält neben Haferflocken (63,00%), geröstete Mandeln, geröstetes Amaranthmehl (5,00%), Haferkleie (5,00%), Sonnenblumenkerne (5,00%), Sesam, gerösteten Buchweizen (5,00%), Leinmehl (3,00%) und ein wenig Bourbon Vanille.

Sie müssen nicht zwingend Moringa-Pulver beifügen; mit Moringa als nährstoffreichster Pflanze der Welt, geben Sie Ihrem Frühstücksbrei noch einen zusätzlichen Schub. Unzucker - Xylit gibt Ihrem Müesli ein wenig mehr Süsse; seine Vorteile sind (im Gegensatz zu Honig z.B.), dass dieser ohne Insulin verstoffwechselt wird und nur ca. 60% der Kalorien von Haushaltszucker hat.

Optional können Sie noch einen Schuss Moringa-Öl dazugeben.



Ich wünsche Ihnen einen kraftvollen Start in jeden neuen Tag.

Ihr Dominik Aebersold

Warmer Frühstücksbrei: gesund, lecker und im Trend

Warmer Brei zum Frühstück - nicht nur für Babys und arme Leute!



Etwas Warmes braucht der Mensch - besonders morgens: Immer mehr Menschen ziehen einen warmen Frühstücksbrei den Spiegeleiern mit Speck oder dem Toast mit Marmelade vor. Der neue Frühstückstrend entspricht modernem Ernährungswissen - und hat dabei eine Jahrhunderte alte Tradition.

Was lange als Arme-Leute-Essen, Baby - bzw. Seniorenkost oder schlimmstenfalls als Haftmittel für Tapeten verschrien war, erlebt heute eine Renaissance: Warmer Getreidebrei zum Frühstück schmeckt gut, ist gesund und liegt voll im Trend.

In der traditionellen chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Ernährungslehre ist längst bekannt, dass morgens, wenn das Verdauungssystem noch ein wenig träge arbeitet, eine warme Mahlzeit viel besser vertragen wird, als beispielsweise ein kaltes Wurstbrot. Das menschliche Verdauungssystem braucht Wärme - Nahrung, die schon angenehm temperiert ist, muss der Körper nicht erst mühsam erwärmen. Gerade bei Leuten mit einem sensiblen Verdauungssystem kann Getreide, das als warmer Brei zubereitet ist, viel besser verwertet werden.

Doch einen Frühstücksbrei fachgerecht herzustellen, braucht Zeit: Das Getreide muss

geschrotet oder gemahlen, eingeweicht und gekocht werden. Und Zeit ist das, was man morgens oft nicht hat. Doch gerade für die Eiligen haben Bio-Hersteller ein grosses Sortiment leckerer Fertigbreie entwickelt, die man ganz einfach mit heissem Wasser anrühren kann.

Und von Einheitsbrei kann dabei keine Rede sein: Die Auswahl ist so vielfältig, wie abwechslungsreich. Von Dinkel, Gerste, Hirse und Hafer über Quinoa, Amaranth oder Reis: Für jeden Geschmack und jede Befindlichkeit werden Breie angeboten - angereichert mit Nüssen oder getrockneten Früchten. Wer möchte, kann sich seinen Frühstücksbrei auch noch mit Gewürzen oder frischen Früchten aufpeppen.

Mehr als nur aufgewärmtes Müsli

Wer alle gesundheitlichen Vorteile aus einem Frühstücksbrei ziehen möchte, dem reicht es nicht, sich einfach nur sein Müsli warm zu machen: Viele Fertigbreie enthalten Getreidesorten, die man in Müsli vergebens sucht, wie z.B. Nacktgerste, die nur in gemahlenem und erwärmtem Zustand erst so richtig schmackhaft wird.

Wer sich also morgens etwas Gutes tun will, sollte sich ruhig mal das Angebot der Fertigbreie oder Brei-Rezepte ansehen - vielleicht ist ja sein persönlicher Lieblingsbrei dabei. Und wenn es mal ganz schnell gehen muss, gibt es sogar von manchen Bio-Herstellern schon den Frühstücksbrei für Unterwegs, den man sich ganz einfach im Büro mit heissem Wasser anrühren kann. Ganz sicher eine gesunde Alternative zum Frikadellen-Brötchen vom Kiosk an der Ecke.

www.frauenzimmer.de - 11.04.14