

Winterrezept: schnelles und einfaches Frühstück

Zmorgemüesli mit Früchten

(für 1 Person)

3 EL	feine oder grobe Haferflocken, je nach Vorliebe	in kleine Pfanne geben
1 Prise	Salz	beigeben
1/4 TL	Kardamom	
1/4 TL	Koriander	
1 TL	Anissamen	
1 g (haselnussgross)	Ingwer, frisch	fein hacken oder reiben, beigeben
Beliebig	Mandeln, gehackt Sonnenblumenkerne Kürbiskerne	beigeben
1/2	Apfel / Birne, saisonal	kleinschneiden und beigeben
2 dl	Wasser	darüber giessen und aufkochen, Herd abstellen und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen: ab ins Badezimmer und Morgentoilette erledigen 😊

Statt Haferflocken kannst du auch andere Getreideflocken oder auch Quinoa / Amaranth für dein Zmorgemüesli verwenden.

Pikante Variante: statt einer Frucht ein Rübli oder ein anderes Gemüse kleinschneiden und beigeben.

Mein Tipp: Grössere Menge am Abend vorher zubereiten und jeden Morgen nur noch kurz auf dem Herd (evtl. mit etwas Wasser verdünnt) oder im Steamer erwärmen.

Hafer: stärkt neben Lunge, Abwehrsystem, Herz, Niere vor allem auch unsere Mitte (Bauch) und damit unser ganzes Energiesystem

Mandeln: befeuchten die Lungen und sind gut bei trockenem Husten

Sonnenblumenkerne: stärken unsere Mitte, helfen bei Appetitlosigkeit und nähren das Gehirn

Anis: wärmt von innen, hilft bei Verdauungsschwäche und Blähungen

Ingwer: hilft bei Erkältung, Grippe und Übelkeit und fördert die Durchblutung