



Neue Ideen für den Frühstückstisch

Rezeptteil

Hautnah Evelyn Patscheider e.U.
Am Ahrenhof 24 *** 3454 Reidling
0660/466 42 04 *** www.hautnah.me
hautnah-praxis@gmx.at





Inhalt

Die wichtigste Mahlzeit des Tages: das Frühstück	3
Doch warum ist ein Frühstück so wichtig?	3
Unterscheidung zur westlichen Ernährungslehre	4
Die wichtigsten Zutaten	
Kinder und ihr Frühstück	
Rezepte	
Palatschinken, Pancakes & Co	
Waffeln	
Muffins, Cookies & Co - Gebackenes	
Aufstriche	
Pikantes	
Anmerkung	7
Literatur	



Die wichtigste Mahlzeit des Tages: das Frühstück

Das gekochte Frühstück gilt in der TCM als eine der Säulen der Fünf Elemente Küche.

Doch warum ist ein Frühstück so wichtig?

- 🕒 **Stärkt die Verdauungskraft**
Wage einen Versuch: Wie geht's es dir nach einer Brotmahlzeit und wie nach einem gekochten Frühstück? Ein regelmäßig, gekochtes Frühstück verbessert Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung & Co. Es nährt dich von innen.
- 🕒 **Stärkt das Immunsystem**
Da das Immunsystem (also das Metall- Element) vom Erd-Element (also der Verdauung) genährt wird, profitiert das Immunsystem wunderbar von einem optimalen Frühstück. Der Großteil des Immunsystems liegt im Darm! Krankheiten/ Erkältungen werden durch ein regelmäßig gekochtes Frühstück seltener und leichter im Verlauf.
- 🕒 **Energie für den Tag**
Spricht wohl für sich.. 😊
- 🕒 **Lindert Heißhunger auf Süßes**
Du nimmst all das auf, was dein Körper braucht- dadurch wird die Lust auf Süßes Schritt für Schritt immer weniger.
- 🕒 **Bessere Verdauungsleistung**
Die Zutaten eines warmen gekochten Frühstückes liefern dir viele Vitamine, Mineralstoffe & Co.. Wichtig ist, dass wir diese Nährstoffe auch gut verwerten können- und das passiert nur, wenn unser Verdauungssystem auch gut Energie hat: Das funktioniert besser, wenn die Mahlzeit gekocht ist. Alles was dich bläht oder dir im Magen liegt, kannst du getrost bei Seite lassen. Du fühlst dich wohl und voller Energie.
- 🕒 **Kein Völlegefühl**
Mit einem warmen gekochten Frühstück bleibst du 3- 5 Stunden satt. Punkt.



- ☯ **Motivation**
Studien haben herausgefunden, dass Menschen am Morgen bewusster und gesünder essen, als am restlichen Tag- es steigt die Motivation am Ball zu bleiben, wenn man sich rundum wohl fühlt.
- ☯ **Geschmack**
Wenn man sein ideales Frühstück gefunden hat, kann man sich richtig satt essen- und es schmeckt wunderbar.
Experimentiere!
- ☯ **Kein Morgenmuffel mehr**
Vermehrte Energie und die Vorfreude auf ein tolles Frühstück, bringen dich leicht aus den Federn.
- ☯ **Entspricht der Organuhr**
Die Verdauungsorgane Magen und Milz haben ihre optimale Verdauungszeit zwischen 7 und 9 bzw. 9 und 11 Uhr. Im Idealfall isst man daher das Frühstück vor 9 Uhr, damit die Milz danach richtig viel Zeit hat, das Frühstück verwerten zu können.
- ☯ **Wärmt kalte Füße und einen kalten Bauch**
Das warme gekochte Frühstück wärmt uns von innen.

Unterscheidung zur westlichen Ernährungslehre

- ☯ **fast keine Milchprodukte**
 - Kuhmilch und Käse gelten als verschleimend, Joghurt als stark abkühlend. In kleinen Mengen schaden sie jedoch nicht.
- ☯ **fast keine Rohkost**
 - Rohes Obst und Gemüse gilt als abkühlend und schwer bekömmlich. Daher sollte es lediglich als Beilage zur gekochten Mahlzeit gegessen werden.
- ☯ **kaum Brot**
 - Brot gilt als sehr unbekömmlich, da es leicht Blähungen auslösen kann.
- ☯ **niemals direkt aus dem Kühlschrank**



Milchreis mit karamellisierten Apfelscheiben

Zutaten: 125 g Wildreis- Naturreis- Mischung, 1 Kardamomkapsel (oder gemahlener Kardamom), 250 ml Mandelmilch, 2 TL Zimt, 2 TL Honig, 1 kleiner Apfel, Saft von ½ Zitrone, 2 EL Kokosblütenzucker

Zubereitung:

- Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.
- Kardamom aus der Schale lösen.
- Milch zusammen mit Zimt, Honig und Kardamom aufkochen,



Reis zugeben und etwa 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen, immer wieder umrühren.

- Apfel waschen, mit einem Kerngehäuseausstecher entkernen und in dünne Scheiben schneiden, Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln.
- Zucker in einer Pfanne mit mittlerer Hitze erhitzen, ist dieser flüssig und goldgelb, Apfelscheiben zugeben und 1- 2 Minuten karamellisieren.
- Milchreis mit Apfelscheiben servieren.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/rezepte/milchreis-mit-karamellisierten-aepfeln-73058>

Lebkuchenwaffeln mit Zimtkirschen

Zutaten: 75 g Butter, 2 Eier, 2 EL Kokosblütenzucker, 1 TL Bourbon-Vanillezucker, 2 TL Lebkuchengewürz, 100 g Mehl, 1 TL Weinstein-Backpulver, 100 ml Soja (oder Hafer-) Cuisine



Zimtkirschen: 1 Glas Sauerkirschen, 40 g Kokosblütenzucker, 2 Zimtstangen, ½ TL Zimt, 2 EL Speisestärke

Zubereitung:

- Butter mit Eiern cremig rühren
- Zucker, Vanillezucker und Lebkuchengewürz hinzufügen und alles schaumig rühren.
- Mehl mit Backpulver vermischen, im

Quelle:

<http://suessezaubereien.blogspot.co.at/2015/11/rezept-lebkuchen-waffeln-mit.html>

Wechsel mit der Cuisine zu der Butter- Zucker- Mischung hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

- Kirschen abtropfen lassen (Saft aber bitte auffangen).
- Vom Saft 3 EL in eine kleine Schüssel geben.
- Den restlichen Saft in einen Topf geben und gemeinsam mit Zimt, Zucker und den Zimtstangen aufkochen lassen.
- Speisestärke mit den 3 EL Kirschsaff glatt rühren.
- Den Topf vom Herd nehmen, die Kirschen hinein geben und die Speisestärke einrühren.
- Alles zusammen nochmals aufkochen lassen, Zimtstangen herausnehmen, warm mit den Waffeln servieren.



Anmerkung

Wer mich kennt, weiß, dass ich noch seitenweise weiter schreiben könnte. Doch das ist nicht das Ziel dieser Sammlung, ist es doch bis jetzt schon weitaus mehr geworden, als ursprünglich geplant.. ☺ Hier soll es lediglich darum gehen, dass ich eure Kreativität und Motivation anregen möchte, ich möchte, dass ihr über euren eigenen Schatten springt und selbst Hand anlegt, anstatt sich das Standard- Frühstück runter zu quälen. Achtet auf euch- geht achtsam mit euch (und euren Kindern) um! Alle Rezepte können natürlich idealerweise abgeändert werden (achtet auch auf eure Unverträglichkeiten!). Es soll hier auf alle Fälle Raum sein für all eure kreativen Ideen- die einzelnen Rezepte sollen nur als Anhaltspunkte gelten- unbedingt selbst probieren. Ihr werdet auf den Geschmack kommen! ☺

Ein paar wichtige Punkte:

- Wenn ich nicht detailliert geschrieben habe, dass es sich bei Milch um Dinkelmilch (z.B.) oder bei Mehl um Dinkelmehl (z.B.) handelt, dann ist eben genau dieses gemeint. Aber: Nehmt eure Lebensmittel, auf die ihr gerne zurückgreift- und die ihr natürlich verträgt! Jede Zutat kann beliebig ausgetauscht werden!
- Ich schreibe bei allen Rezepten keine Personenangaben, da jeder unterschiedlich viel isst- ich habe Großteils genau nach diesen Angaben gekocht- wenn es mir zu wenig vorgekommen ist, dann habe ich einfach mehr davon gemacht- wenn etwas übrig blieb, dann habe ich es für Abends oder den nächsten Morgen aufbehalten.
- Achtet bitte auf die Backzeiten- jeder Backofen bäckt anders! Es müssen nicht dringend alle vorgegebenen Zeiten eingehalten werden.