

MEIN LIEBLINGS-FRÜHSTÜCK

nach den 5 Elementen der TCM

- ☺ ½ Tasse Gerstenflocken oder auch Hirse, Buchweizen, Dinkelflocken
(Bei Kälteproblematik, Energiemangel und im Winter **besser Haferflocken**)
- ☺ 1 Tasse Wasser
- ☺ 1/2 Birne und 1 Apfel (im Winter) sowie Beeren, Pfirsich, Marillen, Kirschen, oder Weintrauben (Sommer/Herbst) dazu
- ☺ Ein paar Rosinen, Goji-Beeren, Aroniabeeren, Berberitzen und im Winter auch 1 Dörrmarille, 1 Dörrzwetschke, 1 Dattel oder 1 Feige.
- ☺ Leinsamen, Chiasamen sowie Sesam hell und schwarz, Hanfsamen oder Mohn, alles gemörsert oder gequetscht
- ☺ 5-10 Mandeln/Nüsse und 1 EL Mandelmus oder 1 EL Kokosmus
- ☺ Zitronensaft, etwas Kakaopulver, 1 Msp. Kardamom, Zimt
- ☺ fischen Ingwer gerieben (bei Kälte dazu geben)
- ☺ ½ EL Leinöl und zum Schluss etwas Salz

Flocken trocken anrösten, mit heißem Wasser aufgießen, denn die Birnenstücke und den geriebenen Apfel dazu geben. Wenn nötig noch etwas Wasser nachleeren. Dann die Trockenfrüchte, Nüsse/Mandelmus dazu geben. **Danach mit den 5 Geschmäckern würzen:** Zitronensaft, Kakaopulver, Gewürze, Salz. Zum Schluss noch Leinöl und die TCM Samenmischung darüber streuen und **jetzt genießen** 😊

Alleine schon das Halten der warmen Frühstücksschale und die Vorfreude auf den Genuss dieser **energiereichen und mit liebe bereiteten Mahlzeit** ist es wert es auszuprobieren 😊

Andrea Seisl

Dipl. Ernährungsberaterin
nach der Traditionell Chinesischen Medizin
Tel: 02266/80631
E-Mail: andrea.seisl@aon.at
www.tcm-naturgenuss.com

