

## Powerfrühstück mit Porridge

Ein warmes bzw. gekochtes Frühstück nach der Fünf Elemente Küche bietet folgende Vorteile:

- Es ist gut bekömmlich, leicht verdaulich, gibt Energie und fördert die Konzentration
- Es sorgt für ein angenehm wohligen Gefühl im Bauch – besonders im Winter
- Es sättigt und verhindert süsse Gelüste am Nachmittag
- Es gibt grosse Auswahlmöglichkeiten an Frühstücksvariationen – süsse-, oder pikante Frühstück, je nach Lust und Laune
- Es kann gut vorbereitet werden (Kompott oder/und Getreide bereits am Abend vorkochen)
- Es ist sehr preiswert, besonders im Vergleich zu Brot, Gebäck, Wurst und Käse

### Empfehlungen

Nahrungsmittel	Wirkung / Indikation
Hafer	Kräftigend, nährend, beruhigend
Zimt	Wärmend
Rohrzucker	Energiespender
Prise Salz	Entsäuernd, anregend
Nüsse/Samen	Energiespender, enthalten viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
Saisonale Früchte	Enthalten viele Vitamine und sorgen für Abwechslung
Mandelmus	Eiweisslieferant, vegan



### Empfehlung wegzulassen

Nahrungsmittel	Wirkung / Kontraindikation
Milchprodukte	Bilden Feuchtigkeit im Körper und wirken verschleimend Alternativ kann Getreidemilch verwendet werden

### Zubereitung

Hafer, Zimt, Rohrzucker, Salz, Nüsse/Samen in eine Pfanne geben und zusammen anrösten mit Wasser/Milch ablöschen und Früchte begeben. Umrühren, bis so viel Wasser verdampft ist, dass man seine Lieblingskonsistenz hat. Deckel drauf und ein paar Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit 2EL Mandelmus verfeinern.

### Abwechslung macht das Leben süss

Anstelle von Hafer kann auch Reis, Hirseflocken, Polenta, Weizen- oder Dinkelgries verwendet werden. Der Reis und die Polenta können schon am Vorabend gekocht werden. Sättigt das Getreidefrühstück zu wenig und Sie bekommen nach kurzer Zeit wieder Hunger, ist es wichtig, dass Sie Eiweiss einbauen. Zum Beispiel mit einem Ei, in Form von Rührei oder einem 3 Minuten Ei mit wenig Salz.

Buchempfehlung: Power Frühstück von Dr. Claudia Nichterl ISBN:978-3-7040-2081-9