

Drei mal warmes Getreidefrühstück





Reisbrei

- 1 Tasse klebriger Reis (Sushireis, Risottoreis oder einfacher Rundkornreis, wenn geht in VK Qualität)
- 3 Tassen Wasser
- 1 Esslöffel Kokosnussmus
- Zimt
- Zwetschken

Wasche den Reis in einem Sieb, gib ihn mit dem Wasser in einen Topf und koche ihn mit geschlossenem Deckel so lange, bis die Körner weich sind und das Wasser aufgesogen ist. Rühre ein paar mal sanft um, damit die Masse breiig wird. Dann gibst du das Kokosnussmus dazu. Wenn dir der Brei zu fest ist, verdünne ihn mit heißem Wasser.

Für das Zwetschkenmus entkernst du einen halben Kilo Zwetschken und schneidest sie klein. Mit ganz wenig Wasser aufkochen und weich dünsten. Du kannst das fertige Mus mit etwas Zimt, Rum oder Tonkabohne verfeinern. Im Kühlschrank hält es sich ein paar Tage.

Serviere den Reisbrei mit Zimt, dem Zwetschkenmus und ein paar Nüssen deiner Wahl.



Hirsebrei

- 1 Tasse Hirse
- 3 Tassen Wasser
- 1 EL weißes Mandelmus
- Saft einer halben, ausgepressten Bio-Orange
- etwas abgeriebene Orangenschale
- 1 Hand voll Cranberrys
- ein paar Heidelbeeren
- ein paar Cashewnüsse
- 1 EL Reissirup

Wasche die Hirse in einem Sieb und koche sie mit dem Wasser auf. Gib die Cranberrys dazu, den Deckel auf den Topf und koche die Hirse weich. Inzwischen reibe etwas Schale der Bioorange ab.

Wenn die Hirse weich ist, rühre das Mandelmus und die Orangenschale unter, süße mit dem Reissirup. Lass den Brei leicht überkühlen und gib dann den Orangensaft dazu.

Serviere mit Heidelbeeren und ein paar Cashewnüssen.



Haferbrei

- 1 Tasse grobe Haferflocken
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Pflanzenmilch (Hafer-, Soja-, Reismilch...)
- 6 Datteln
- ev. etwas Dattelsucker
- 1 Prise Vanille
- Zimt
- 1 Apfel in Spalten geschnitten
- etwas Kokosöl

Entkerne die Datteln und schneide sie in kleine Stücke.

Gib die Haferflocken in einen Topf und röste sie vorsichtig, bis sie gut duften, aber nicht verbrennen. Schütte das heiße Wasser drüber, koche den Hafer auf und gib dann die Pflanzenmilch, Vanille Datteln und den Dattelsucker dazu. Dreh die Flamme auf ganz schwach und gib einen Deckel auf den Topf.

Inzwischen brate die Apfelspalten in Kokosöl.

Serviere den Haferbrei mit den Apfelspalten und würze diese mit Zimt.

Falls du eine Getreidemühle zu Hause hast, empfehle ich dir, statt Haferflocken frisch gemahlene Nackthafer zu verwenden. Geschmacklich gibt er viel mehr her und die wertvollen, ungesättigten Fette des Hafers sind garantiert noch frisch.

Noch ein paar Tipps...

- Ein warmer Getreidebrei morgens ist sehr bekömmlich, wärmt deine Mitte, gibt dir ein wohliges Gefühl im Bauch und super gute Energie für den ganzen Vormittag.
- Vor allem in der kalten Jahreszeit sorgst du mit einem warmen Getreidefrühstück gut für dein Immunsystem und kannst Krankheiten besser abwehren.
- Du versorgst deinen Körper schon morgens mit allem, was er braucht. Dadurch bleiben tagsüber und abends Heißhungerattacken auf Süßes aus.
- Deine Verdauung wird es dir danken! Beachte aber, dass du auch ausreichend trinkst!
- Solltest du nach 2 bis 3 Stunden wieder hungrig sein, dann gib etwas mehr Nussmus dazu oder iss deinen Brei mit Nüssen deiner Wahl. Durch die Extraportion Protein und Fett bleibst du länger satt.
- Am besten ist es, wenn du den süßen Geschmack mit gekochten Früchten reinbringst, wie Zwetschenmus, Apfelmus oder ungesüßtem Kompott. Trockenfrüchte eignen sich natürlich auch.
- Solltest du unbedingt mehr Süße benötigen, dann empfehle ich dir Dattelsirup, Reissirup oder Kokosblütenzucker.
- Wenn du das Gefühl hast, dass die Breizubereitung morgens deinen Zeitrahmen sprengt, dann koche für zwei bis drei Tage vor und erwärme deine Portion kurz vor dem Frühstück. Auch gekochte Fruchtzubereitungen halten sich ein paar Tage im Kühlschrank.
- Wenn du deinen Getreidebrei zur Arbeit mitnehmen möchtest, dann besorge dir ein Thermogefäß. Damit hast du am Arbeitsplatz noch eine warme Mahlzeit.
- Sei kreativ! Bereite dir ungesüßte Kompotte mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamon, Muskat, Orangenschale usw. aus saisonalen Früchten, die gerade vorhanden sind. Diese Fruchtzubereitungen halten sich ein paar Tage im Kühlschrank.
- Versuche andere Getreidesorten wie Dinkel, Mais, Quinoa, Gerste usw.
- Wechsle auch beim Nussmus ab, es sind mittlerweile viele Sorten erhältlich.
- Die angegebenen Portionen reichen meist für zwei bis drei Mahlzeiten. Taste dich zu der von dir benötigten Mengen vor, ich kenne Menschen, die alles auf einmal essen. Du sollst auf jeden Fall den ganzen Vormittag schön satt und energiegeladent sein!
- Alles, was du für dein Getreidefrühstück benötigst, erhältst du vom [BioVeganVersand](#) praktisch nach Hause geliefert. Über meinen Link um 10% vergünstigt.



Impressum

Angelika Kerschbaumer
Perlasgasse 13A/5
2362 Biedermannsdorf
www.bauchgefuehl.info

Fotos: Canva