

Hier und heute



Seelenwärmer Frühstücksbrei

Vielen Menschen schlägt die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt. Allgemeinmedizinerin Dr. Linda Tan verrät das Rezept für einen „Seelenwärmer“, der helfen soll, den Winterblues zu überwinden. Nach dem Motto – „Iss dich glücklich!“

Das Rezept

(von Dr. Linda Tan für eine Person)

Zutaten

- 4 EL (40 g) Getreideflocken
- ca. 150 ml Wasser, gekocht
- 1 kleiner roter Apfel (ca. 150 g)
- 1 Handvoll, 75 g TK-Himbeeren
- 1 EL Walnüsse (ca. 10 g)
- 1 EL geschroteter Leinsamen (ca. 10 g)
- 1 TL Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup (ca. 5 g)
- Je eine Prise Zimt, Kurkuma und/oder Ähnliches, nach Geschmack

Zubereitung

Getreideflocken in eine Schüssel geben. Heißes Wasser über die Getreideflocken gießen, umrühren.

Apfel waschen, nicht schälen, nur entkernen, dann kleinschneiden oder reiben.

Beeren waschen bzw. TK-Beeren am Vortag oder kurz vorher in der Mikrowelle auftauen

Nüsse hacken. Zerkleinertes Obst, Nüsse und Leinsamen mit den Getreideflocken mischen. Süße überträufeln, mit den Gewürzen bestäuben. Warm genießen!

Varianten

- Getreideflocken in Kuh-/Ziegen- oder Pflanzenmilch aufkochen
- Statt Getreideflocken können Sie auch Hirse, Quinoa oder Buchweizen verwenden (Kochzeit beachten)
- Anstelle von Walnüssen können Sie andere Nüsse oder Saaten verwenden. Diese zuvor leicht goldbraun anrösten, dann intensiviert sich der Geschmack
- Statt Leinsamen kann ein TL Leinöl untergemischt werden
- Setzen Sie unterschiedliche Obstsorten ein, je nach Saison. Tiefkühlware ohne Zuckerzusatz ist auch prima. Gezuckerte Obstkonserven möglichst meiden
- Der Getreidebrei lässt sich in größerer Menge vorkochen. Nüsse und Saaten können ebenfalls in größerer Menge auf Vorrat geröstet werden und in einem Schraubdeckelglas aufbewahrt werden.
- Zum Frühstück die gewünschte Portion abnehmen, etwas Flüssigkeit zufügen und in der Mikrowelle mit den Nüssen, Saaten und Leinsamen erwärmen.