



Vorschläge für ein stärkendes Frühstück nach Traditioneller Chinesischer Medizin

Mit Brot

- Brot getoastet- kein Toastbrot (Wichtig: bei Feuchtigkeit kein Pumpnickelbrot)
- Butter und Beerenmarmelade (bei hausgemachter Marmelade unreife Früchte benutzen)

Suppe

- z.B. Kürbis-, Karotten-, Kartoffeln-, Broccoli-, Hirse-, Mais-, Gerste-, Reis-, Haferschleimsuppe (Hafer vorher anrösten)
- Gewürze: Curry, Lorbeer, Rosmarin (nur bei Kälte), Thymian, Pfeffer, Zwiebel oder Frühlingszwiebel, Bouillon, Salz, Petersilie, Muskat, wenig Ingwer, Dill, milder Paprika, Basilikum, Oregano, Bohnenkraut
- Wichtig: Keine Tomatensuppe, keine Beutelsuppen
- Tipp: Zum Zeit sparen am Abend vorher Gemüse oder auch ganze Suppe bereits vorkochen. Kann auch ein paar Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Getränke

- Teemischungen mit Fenchel, Anis, Kümmel, Ingwer, Zimt
- Falls Kaffee: warmes Wasser dazu trinken
- Roter Traubensaft oder Most mit heissem Wasser gemischt

Warmes Müesli

- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Nüsse (z.B. Nussmischung für Salate)
- 1 TL Gou Ji Beeren (im Reformhaus erhältlich) in Bratpfanne anrösten
- 2-3 Dörrfrüchte zugeben und gut rühren
- Wenig Wasser ablöschen
- 1 Apfel oder Birne klein schneiden und beifügen
- Zimt
- Evt. Kardamon /Ingwer würzen
- Wenig Honig falls nötig zugeben zum Süssen.

Unter ständigem Rühren kurz weiterköcheln lassen

Wichtig:

- Bei den Dörrfrüchten: Keine Bananen, Dörrfrüchte ungezuckert und ungeschwefelt!
- Anstelle von Haferflocken kann das Müesli auch mit Hirse oder Bulgur zubereitet werden.
- Bei Leuten mit viel Feuchtigkeit Wasser weglassen - Trockenmüesli zubereiten.

