



## Gerstenfrühstück (für 2 Personen)

2 dl heisses Wasser	aufkochen
100gr Gerstenschrot od. -flocken	einrühren und 5 Min. köcheln lassen
saisonale Früchte	verschneiden, kurz mitrühren
wenig Koriander	
wenig Salz	
wenig Zitronensaft	
1 Handvoll Mohnsamen	zugeben und anrichten
geröstete Nüsse oder Kerne	garnieren

*Wirkung:* erfrischend, bringt Energie in Schwung, leitet überschüssige Hitze aus

## Haferflockenfrühstück (Rezept für 2 Personen)

*Vorbereiten:*

1 Handvoll getrocknete Aprikosen über Nacht in etwas Traubensaft einlegen

wenig roter Traubensaft	erwärmen
wenig Zimt	
wenig frischer Ingwer	reiben, Saft zugeben
wenig Salz	
½ Zitrone (Schale)	
1 Messerspitze Kakao oder Getreidekaffee	
eingeweichte Aprikosen mit Saft	alles mischen und gut rühren
100gr. Haferflocken	rösten (ohne Oel/Butter)
1 Handvoll Nüsse	mit Haferflocken zusammen rösten und
anrichten	

*Wirkung:* Sehr erwärmend, stärkt das Qi von Milz und Nieren, stärkt Blut

*Tipp:* Statt getrocknete Früchte können auch einheimische Saisonfrüchte verwendet werden. Diese müssen nicht über Nacht in Traubensaft eingelegt werden sondern werden frisch mit Traubensaft angerichtet.