

Isabella M. Obrist  
Nora Frisch

# DAS FÜNF-ELEMENTE FRÜHSTÜCKSBUCH

*Schnelle Rezepte  
für volle Power*





Isabella M. Obrist    Nora Frisch

# DAS FÜNF-ELEMENTE FRÜHSTÜCKSBUCH

*Schnelle Rezepte  
für volle Power*

## Anmerkung:

Alle unsere „Models“ wurden mit großer Begeisterung verkostet, sobald wir sie im Kasten hatten. Sie wurden von unserem Set-Designer gekonnt in Szene gesetzt und von unserem Fotografen kunstvoll eingefangen, sehen aber ansonsten genauso aus, wie sie aus der Küche kamen. Von einer Behandlung mit Sprays, Farben o.ä. wurde gänzlich abgesehen.

## IMPRESSUM

Covergestaltung: Hermann Kienesberger

Fotos: Jürgen Bubeck

Text: Isabella Obrist und Nora Frisch

Set-Design: Anton Frisch

Layout, Grafiken und Satz: Hermann Kienesberger

Lektorat: Nora Frisch

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar

© 2020 Drachenhaut Verlag, Esslingen

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gedruckt in der Tschechischen Republik auf FSC-Papier

ISBN: 978-3-943314-46-5

Lieferbares Programm und weitere Informationen:

[www.drachenhaut-verlag.com](http://www.drachenhaut-verlag.com)

[www.facebook.com/drachenhaut](https://www.facebook.com/drachenhaut)





## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	8
Einleitung.....	11
Cremige Apfel-Polenta mit Würzcashews.....	18
Birchermüsli mit marinierten Marillen.....	20
Blaubeerscones mit Mandelbutter.....	22
Chakchouka mit Kichererbsen und Salbei.....	24
Dorayakis mit Azukibohnenpaste.....	26
Erdbeer-Panna cotta mit Zitronen-Couscous.....	28
Süßkartoffel-Schokoladenpudding mit Apfelkrokant.....	30
Gebratene Pfirsiche mit Tapiokacreme und Pistazien.....	32
Seidentofu-Birnencreme.....	34
Kaffeeshake.....	36
Kamutsalztangerl mit Rote-Rüben-Aufstrich.....	38
Karotten-Orangen-Halva.....	40
Körner-Knäcke mit Avocadocreme.....	42
Müsliriegel mit Ahornsirup.....	44
Mandelgrieß mit Dörrkirschen.....	46
Mandelwaffeln mit Kokosobers.....	48
Pikantes Kokosmilch-Gemüsesüppchen.....	50
Quinoa-Muffins mit blitzschnellem Himbeerkoeh.....	52
Rote Linsen-Taler mit Karottenpesto.....	54
Schwarzer Milchreis mit Maulbeeren und Himbeersmoothie.....	56
Scrambled Tofu.....	58
Hirsebrei mit Brombeeren und Trockenbirnen.....	60
Kürbiskern-Beeren-Granola.....	62
Yin Yang Bällchen.....	64
Zucchini-Nuss Cupcakes.....	66
Die Lebensmittel und ihre Elemente.....	68

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Deine Nahrungsmittel seien Deine Heilmittel“, das sagte schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates (360-370 v. Chr.).

Es war im Jahr 1998, während meines zweiten Studienaufenthaltes in China, als mich mein damaliger TCM-Lehrer gemeinsam mit einer kleinen Gruppe von Studenten der TCM-Universität in Chengdu einlud, eine Reise zu einem der Klöster am Emei Shan zu unternehmen.

Der Berg Emei (chinesisch 峨嵋山, was „emporrager Augenbrauen-Berg“ bedeutet) gilt als einer der vier heiligen Berge des chinesischen Buddhismus und ist seit mehr als 1500 Jahren Wallfahrtsort für viele Gläubige. Auf ruhigen Waldwegen gelangt man, wenn man so weit wandern möchte, auf den Gipfel in 3099 Metern Höhe. Damit ist er der höchste der vier heiligen buddhistischen Berge Chinas. 1996 wurde er in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen.

Doch unser Ziel war nicht der Gipfel, sondern eines der Klöster, das im 9. Jahrhundert n. Chr. auf diesem Berg erbaut wurde und das berühmt ist für die hervorragenden Kochkünste der dort lebenden und praktizierenden Mönche. Und wahrlich: was uns aufgetischt wurde, übertraf sämtliche Erwartungen! Die Speisen waren derart wohl-schmeckend, dass wir kurzfristig beschlossen, noch länger als geplant in diesem Kloster zu verweilen, um am nächsten Morgen auch das dortige Frühstück zu genießen. Was uns erwartete, war in der Tat ein Powerfrühstück: Zahlreiche Gänge mit Speisen von vollendetem Geschmack, wunderbar anzusehen, herrlich duftend. Essen als überaus wohl-schmeckender Energielieferant!

Der Gipfel des Emei Shan. Schon auch schön – wir zogen zugebenermaßen das Frühstück der Mönche vor.

Und bei uns in Europa? Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erlebt derzeit im Westen einen ungemeinen Aufschwung. War es zu Beginn hauptsächlich die Akupunktur, die ihre Verbreitung gefunden hat, so ist es nun neben der traditionellen Pharmakologie vor allem das Wissen um die Ernährung nach den Fünf Elementen.

Dieses Wissen besitzt in China sogar eine noch längere Tradition (etwa 2500 Jahre) und nimmt einen größeren Stellenwert ein als die Akupunktur. Ursprünglich war es so, dass ein Arzt bzw. ein Therapeut seinen Klienten zu Beginn Verhaltens- und Ernährungsempfehlungen mitgab und nur, wenn diese nicht den erwünschten Erfolg brachten, wurden weitere Methoden, wie beispielsweise Akupunktur, Kräutertherapie, etc. angewendet.

Das Wissen um die Wirkung verschiedener Nahrungsmittel sowie deren Kombinationen ist in China weit verbreitet. Jedem Nahrungsmittel wird ein Geschmack, ein thermischer Effekt, eine Organzuordnung und eine spezielle Wirkung zugeschrieben. So können Speisen ganz individuell, den Bedürfnissen jedes Einzelnen entsprechend, zubereitet werden.

Wohlschmeckende Rezepte aus lokal und saisonal verfügbaren Lebensmitteln gemäß den Kriterien der TCM zu kreieren, bildet eine überaus sinnvolle Brücke zwischen dem präzisen Wissen der TCM und den wunderbaren, in unserer unmittelbaren Umgebung wachsenden Nahrungsmitteln, welche ja in guter Qualität, kontrolliert, preisgünstig und nachhaltig zu beziehen sind. Wir sind deren Einnahme gewohnt und belasten unsere Umwelt nicht durch zusätzliche lange Transportwege.

Ich freue mich sehr darüber, dass es Isabella M. Obrist, deren so schön gestalteten Ernährungsratgeber „Glücksrezepte - Vegetarische Lebensfreude und Genuss nach den fünf Elementen“ ich schon mit großem Interesse lesen durfte, in intensiver Arbeit mit viel freudvollem Engagement gelungen ist, für viele Interessierte das vorliegende „Fünf-Elemente Frühstücksbuch“ zu verfassen.

„Wir sind, was wir essen und wir haben die Wahl“, schreibt die Autorin auf ihrer Homepage. Und in der Einleitung zu diesem so gelungenen Buch schreibt sie: „Ihrer eigenen Kreativität beim Weiterentwickeln und Verfeinern sind natürlich keine Grenzen gesetzt!“

Möge dieses gelungene Werk mit seinen bemerkenswert kreativen, schmackhaften Rezepten inklusive der witzigen Sprüche die Leser und Leserinnen in ihrem Wunsch nach einem vitalen Leben inspirieren und den Weg zu wahrer Gesundheit bahnen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim kreativen Kochen und Genießen.

Herzlichst,



Univ.-Lektor Dr. med. Florian Ploberger B. Ac., MA  
Wien im Jänner 2020



## Guten Morgen!

Wie ich mich auf mein Frühstück freue! Für mich ist das die wichtigste Mahlzeit des Tages. Erst nach einem guten Frühstück habe ich die Energie, die ich brauche, um mich dem Tagwerk zu stellen. Daher nehme ich mir Zeit dafür. Was gibt es Schöneres, als den Tag in aller Geruh-samkeit mit einer köstlichen Mahlzeit – vielleicht sogar an einem schön gedeckten Tisch – zu begrüßen?

Doch leider haben die meisten von uns das Frühstück „verlernt“. Kaum jemand würde auf die Idee kommen, das Abendessen ausfallen zu lassen, doch das Frühstück wird häufig vernachlässigt. Für viele besteht die morgendliche Nahrungsaufnahme oft lediglich aus einer schnellen Semmel und dem Kaffee im Pappbecher auf dem Weg ins Büro. Gleichzeitig beschäftigen sich immer mehr Menschen mit Ernährung, wollen wissen, wie man den Körper entschlackt und entgiftet, wie man Stress und Mangelerscheinungen vorbeugt und möglichst bis ins hohe Alter schlank, fit, vital und gesund bleibt.

Dabei wäre mit einem ausgewogenen Frühstück bereits viel erreicht: Eine gesunde Grundlage am Morgen ist nicht nur essentiell für nachhaltiges Wohlbefinden, sie lässt uns gut gerüstet in den Tag starten, steigert die Konzentration, hilft abzunehmen, bzw. das Gewicht zu halten und unterstützt Kinder bei Wachstum und Entwicklung.

Viele wissen zudem gar nicht, wie vielfältig man die erste Energiespende des Tages, die etwa ein Drittel unseres Tagesbedarfs abdecken sollte, gestalten kann. Das geht weit über Marmeladebrot und Müsli hinaus!

Man muss nicht unbedingt einen Kater zu bekämpfen haben, ein leichtes Kokosmilchsüppchen schmeckt immer und liefert vor allem Sportlern wertvolle Energie,

ohne zu belasten! Getreidebreie geben Kraft und versorgen uns langanhaltend mit Nährstoffen, dem Heißhunger auf Zucker wird erfolgreich vorgebeugt. Deftige Wachmacher mit Gewürzen wie Chili oder Ingwer regen Stoffwechsel und Kreislauf an und wirken vor allem in der kalten Jahreszeit angenehm wärmend.

Gönnen wir uns das zusätzliche Viertelstündchen am Morgen, um mit Partner/in, Kindern, Mitbewohnern, Eltern oder auch ganz für uns und in aller Ruhe bewusst in den Tag zu starten.

Denn das Sprichwort „wie man sich bettet, so liegt man“, ist auch auf den Tag übertragbar und könnte in etwa lauten: „Wie man den Tag beginnt, so verläuft er.“ Negative Emotionen wie Zorn und Aggressionen, aber auch Sorgen, Frust und Depression verbrauchen viel Energie, bzw. blockieren den Energiefluss.

Wir können dem Tagesgeschehen, das vor uns liegt, einen Impuls in die gewünschte Richtung geben, indem wir uns – mental und physisch optimal mit Energie versorgt – positiv darauf einstellen.

Jeder bestimmt selbst, wie er oder sie den Dingen begegnet! Eine gute Energieversorgung verbessert die emotionale Ausgeglichenheit. Auf diese Weise lässt sich vermeiden, dass ärgerliche Geschehnisse und Dinge, die wir nicht ändern können, uns übermäßig beschäftigen und belasten. So schonen wir wertvolle Lebensenergie!

## Unser Qi braucht Nahrung

Neben einer positiven Einstellung können wir den Aufbau von Lebensenergie auch durch unsere Ernährungsweise maßgeblich unterstützen. Das chinesische Schriftzeichen für „Qi“ besteht aus den Komponenten Reis + Dampf. Es stellt ein in Parzellen geteiltes Reis-

feld mit Reiskörnern dar, über dem der Dampf des kochenden Getreides aufsteigt. Dieser Dampf symbolisiert die Veränderung, die das Reiskorn durch die Verbindung von Wasser und Feuer auf seinem Weg zu einem für den menschlichen Körper verwendbaren Nährstoff durchlebt.

## 米 + 气 = 氣

Das Ideogramm Qi zeigt also, dass die beste Energiequelle für den Menschen im Getreidekorn liegt, bzw. in der Verwandlung aus dessen sehr schwer genießbarem rohen Zustand in den lebenswichtigen, gekochten. Diese Energie, die unserem Körper auf diese Weise zur Verfügung gestellt wird, bildet unsere Lebensbasis.

Wir essen in erster Linie, um die Lebensfunktionen, unsere Vitalität, aufrecht zu erhalten. Wenn die Nahrungszufuhr den täglichen Energiebedarf abdeckt, bleiben unsere Energiereserven weitgehend intakt. Im Notfall können wir kurzerhand darauf zurückgreifen, ohne dass der Körper unmittelbar Schaden erleidet.

Herrscht jedoch längerfristig ein Ungleichgewicht in der Nahrungsaufnahme, sind dauerhaft einige Komponenten übermäßig oder unzureichend vorhanden, leidet die Gesundheit.

Durch eine ausgewogene Ernährung, durch die Wahl des richtigen „Brennstoffs“, haben wir die Möglichkeit, unser Lebensprinzip Qi mehrmals täglich zu nähren und es zu erhalten. Nutzen wir dieses Potenzial!

## Yin und Yang im Gleichgewicht

Tatsächlich betrachten die chinesischen Mediziner die Nahrungsaufnahme im wahrsten Sinn des Wortes als Zufuhr von Brennstoff. Doch sollte die Zusammensetzung

dieses Brennstoffs so ausgewogen wie möglich sein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Die Grundlage der chinesischen Ernährungslehre bildet dabei die Vorstellung von den gegensätzlichen, einander ergänzenden Komponenten Yin und Yang. Jedes Lebensmittel wird gemäß seiner Konsistenz und seinem Geschmack als entweder thermisch heiß oder warm (Yang), als neutral, oder als kühl bzw. kalt (Yin) klassifiziert. Während Yin-Elemente von Innen befeuchten und erfrischen, haben Yang-lastige Lebensmittel eine wärmende und austrocknende Wirkung auf den Organismus. Die als neutral eingestuften Lebensmittel stehen zwischen den beiden Polen.



Yin 阴 und Yang 阳: Die beiden Urprinzipien im ewigen Wechsel

Wie bei allen Dingen des Lebens gilt auch beim Essen: Besteht ein harmonisches Gleichgewicht zwischen diesen beiden Urkräften, ist der Mensch gesund. Zu viel Yin im Körper verursacht Stauungen, die zu Ödemen und innerer Kälte führen können, zu viel Yang hingegen erhitzt Körper und Gemüt kann sogar Schlafstörungen und Bluthochdruck zur Folge haben. Ist eines der beiden Extreme im Übergewicht, verursacht dies Unwohlsein und kann auf Dauer krank machen.

Wir sollten also stets für eine Ausgewogenheit zwischen Yin und Yang sorgen, indem wir mittels der Nahrung, die wir zu uns nehmen, innere sowie äußere Temperatureinflüsse ausbalancieren.

Neigt man also beispielsweise zu hitzigen Wutanfällen, ist es angebracht, das mit zuviel Yang belastete Gemüt „abzukühlen“, indem man dem körpereigenen Energie- und Temperaturhaushalt mehr Yin zuführt.

Yin-Phänomene wie etwa Antriebslosigkeit, können hingegen durch vermehrt thermisch warme oder heiße Lebensmittel bekämpft werden.

Doch auch den jahreszeitlich bedingten äußeren Gegebenheiten können wir entgegenwirken, indem wir zum Beispiel an heißen Sommertagen einen kühlenden Gurkensalat mit Minze zu uns nehmen, während an kalten Wintertagen wärmende Gewürze wie Ingwer, Zimt, Nelken oder Chili auf dem Speiseplan stehen sollten.

## Etwas Warmes in den Bauch!

In China wird gerne das Bild von einem inneren Feuer herangezogen, das – durch den richtigen Brennstoff bestmöglich genährt – idealerweise in der Körpermitte gleichmäßig flackert. Man muss immer darauf achten, dass dieses Feuer weder durch Zufuhr von zu viel Hitze (Yang) zu hoch auflodert und alles verbrennt, noch sollte es durch zu viel kühle Feuchtigkeit (Yin) vom Erlöschen bedroht werden.

Als das wichtigste Verdauungsorgan ist die Milz dafür zuständig, den Mageninhalt in Blut und die Lebensenergie Qi umzuwandeln. Dafür muss sie den Verdauungsbrei aus dem Magen zur Weiterverarbeitung mithilfe der Kraft der Nieren auf Körpertemperatur erwärmen.

Wird die Milz bei dieser energieaufwendigen Arbeit jedoch nicht ausreichend unterstützt, kann sie den Brennstoff, den wir benötigen, um stark und gelassen durch den Tag zu kommen, nur unzureichend zur Verfügung stellen.

Weißbrot, Milchprodukte, Zucker, Zitrusfrüchte oder kalte Getränke kühlen und befeuchten übermäßig. Die Milz muss Schwerarbeit leisten, um das Erwärmen, die Verarbeitung und den Transport der Nahrung zu bewältigen. Verspüren wir nach dem Essen ein Kältegefühl, haben wir zuviel unserer Yang-Reserven, also des Wärmepotentials, aufgebraucht. Das Yin, das die Kälte verursacht, überwiegt, die Brennstoffzufuhr ist beeinträchtigt. Mattigkeit, Blähungen und Heißhunger auf Süßes sind Warnsignale dafür, dass die Milz es nicht mehr schafft, ihren Aufgaben nachzukommen.

Ist das, was wir zu uns nehmen jedoch bereits warm, ist der Energieaufwand wesentlich geringer. Unser Organismus profitiert davon, indem ihm die nicht benötigte Energie anderweitig zur Verfügung steht: Wir sind voller Vitalität und Schaffenskraft, statt uns schlapp und müde zu fühlen. Es empfiehlt sich daher, morgens etwas Warmes, Gekochtes zu sich zu nehmen. In China beispielsweise, nimmt man zum Frühstück gerne leichte Getreidesuppen zu sich – wahlweise mit Fleisch- oder Gemüseeinlage oder süß mit Früchten oder Getreidemilch. Sie belasten den Organismus nicht, sättigen aber langanhaltend, da der Körper das Getreide nur langsam verdaut. Doch ob süß<sup>1</sup> oder salzig, – ob Porridge, lauwarmes Kompott, ein englisches Frühstück mit Baked Beans oder eine asiatische Nudelsuppe, ist letztendlich Geschmackssache.

## Harmonie zwischen den fünf Elementen

Seien Sie offen für neue Geschmacksrichtungen und exotische Frühstücksweisen. Sammeln Sie neue kulinarische Erfahrungen! Denn die Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung ist das Vorhandensein aller „Fünf Geschmacksrichtungen“:

Die Lebensenergie durchströmt unseren Körper auf zwölf Hauptmeridianen, die direkt unter der Hautoberfläche verlaufen. Jeder dieser Hauptmeridiane ist einem Hauptorgan zugeordnet und bildet mit weiteren Organen und Meridianen einen Funktionskreis. Innerhalb von 24 Stunden wird das gesamte Meridiansystem einmal komplett von der Lebensenergie durchflossen. Dabei wird jeder Hauptmeridian und das ihm zugeordnete Organ zwei Stunden lang besonders intensiv mit Energie versorgt. Diese Zeit gilt als die Haupt-Arbeitsphase des jeweiligen Organs. Die aktivste Zeit des Magens ist demnach zwischen sieben und neun Uhr morgens – die ideale Zeit für ein reichhaltiges, „Powerfrühstück“! Eine warme Suppe oder ein Getreidebrei sind nun optimal, um den Körper mit der notwendigen Energie für den Start in den Tag auszustatten.

Milz und Bauchspeicheldrüse sind zwischen neun und elf Uhr am leistungsfähigsten. Die Milz zieht die Lebensenergie aus der dem Körper mit dem Frühstück zugeführten Nahrung. In dieser Zeit können wir uns besonders gut konzentrieren und es empfiehlt sich, den Körper während dieser Phase der Leistungsbereitschaft nicht mit schwerem Essen zu belasten.

Gegen Abend begibt sich der Verdauungstrakt in den Ruhemodus. Wichtig ist daher, dass die Abendmahlzeit eher dürftig ausfällt, nicht zuletzt, um einen geruhsamen Schlaf zu garantieren. Mit einem üppigen Abendessen belasten wir unseren Körper, anstatt ihn zu unterstützen. Muss die Verdauung nämlich nachts noch arbeiten, können Leber und Galle ihre Funktion als Entgiftungsorgane nicht ausreichend ausüben. Auch macht es wenig Sinn, noch reichlich Energie für den gerade zu Ende gegangenen Tag zu produzieren.

Freuen Sie sich statt dessen schon wieder auf Ihr Frühstück!



## Früher Vogel oder Morgenmuffel?

Allerdings sind längst nicht alle Menschen um sieben Uhr morgens bereits fit und startklar. Während manche die Augen aufschlagen und sofort hellwach sind, quälen sich andere Tag für Tag mühsam aus dem Bett.

Welcher Typ wir sind, liegt in unseren Genen. Um Lerchen und Eulen gleichermaßen den Start in den Tag zu erleichtern, haben wir unsere Rezepte so gekennzeichnet, dass jeder – passend zu Charakter und Tagesverfassung – die geeignete Frühstückskreation wählen kann. Ob Genießer, Morgenmuffel oder Sportkanone, hier ist für jeden etwas dabei.

Besonders wichtig war uns auch die Alltagstauglichkeit unserer Rezepte. Daher haben wir für jene, die morgens über weniger Zeit verfügen, angegeben, welche Arbeitsschritte bereits am Vorabend erledigt werden können.

Ihrer eigenen Kreativität beim Weiterentwickeln und Verfeinern sind natürlich keine Grenzen gesetzt! Denn die hier angeführten Rezepte sind lediglich als Vorschläge zu betrachten. Die einzelnen Zutaten können je nach Belieben mengenmäßig verändert oder mithilfe der Tabelle auf den Seiten 70-71 ergänzt, weggelassen oder ersetzt werden.

Wichtig ist, dass die Zutaten stets frisch sind und sorgfältig zubereitet werden. Eine Orientierung an den fünf Elementen hilft dabei, Zutaten möglichst abwechslungsreich und ausgewogen zu kombinieren. Mit etwas Freude am Experimentieren und Ausprobieren ergeben sich daraus zahlreiche neue und interessante Rezepte, ganz auf Ihren individuellen Geschmack und Bedarf abgestimmt!

# Cremige Apfel-Polenta mit Würzcashews

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Mengenangabe: Für 2 große oder 4 kleine Portionen

Zusatzinfo: Belebt die Sinne und hilft dabei, Stress leichter zu bewältigen.

## ZUTATEN

35 g Polenta  
25 g Haferflocken  
170 ml Mandel- oder Reismilch  
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Holundersirup  
100 ml Apfelmus  
50 g Cashewnüsse  
1 TL Zimt, gemahlen  
1 Prise Salz  
Samen einer Kardamomkapsel  
1 Handvoll Cranberries  
etwas frische Zitronenschale, fein gehackt

## ZUBEREITUNG

1. Die Milch in einem Kochtopf erwärmen. Pfeffern, die Haferflocken einrühren, salzen und Cranberries und die Zitronenschale dazugeben. Holundersirup hineingießen und die Polenta unter ständigem Rühren einstreuen. Aufkochen lassen und nach etwa einer Minute vom Feuer nehmen.
2. Das Apfelmus unterheben und die Masse in Schälchen füllen.
3. Die Cashewnüsse ohne Öl anrösten, mit Zimt und den Kardamomsamen vermischen und über die Polenta streuen. Lauwarm genießen!

## TIPP

Die Zutaten am Vorabend bereitstellen!

*Bin schon weg,  
lass es dir schmecken!*



# Birchermüsli mit marinierten Marillen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Mengenangabe: 4 Personen

Zusatzinfo: Hilft Körpersäfte zu produzieren, stärkt unser Immunsystem.

## ZUTATEN

### Müsli:

1 großer säuerlicher Apfel  
500 ml Haselnussmilch  
220 g Haferflocken  
3 TL Chiasamen  
Mark einer halben Vanilleschote  
1 TL Lebkuchengewürz  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 EL Holunderblüten- oder Ahornsirup

### Marinierte Marillen:

2 Handvoll Rosinen  
1 Handvoll Cranberries  
1 Handvoll Pekannüsse, gehackt (alternativ: Walnüsse)  
5 reife Marillen (Aprikosen)  
2 EL Kokosmilch  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Zitronenschale, gerieben  
3 Melissenblätter

## ZUBEREITUNG

1. Den Apfel waschen und mit der Schale reiben.
2. In einem Topf sämtliche Zutaten für das Müsli vermischen, den geriebenen Apfel darunterrühren und über Nacht zugedeckt quellen lassen.
3. Für die Garniermasse die Marillen waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Melissenblätter in feine Streifen schneiden und mit den Marillen und den restlichen Zutaten gut vermischen. Über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen.
4. Das eingeweichte Müsli am Morgen kurz erwärmen (nicht kochen!). In Schüsseln füllen und mit der Marillengarnitur belegen.

## TIPP

Dazu passt Kokosobers (s. Rezept Mandelwaffeln mit Kokosobers, Seite 50).

*Die Rosen können warten ...*



# Blaubeer-Scones mit Mandelbutter

Zubereitungszeit: 7 Minuten plus 15 Minuten Backzeit  
Mengenangabe: 10-12 Scones  
Zusatzinfo: Blaubeeren unterstützen (wie z.B. auch Karotten) unsere Sehkraft

## ZUTATEN

Scones:  
250 g Dinkelmehl (alternativ: 100 g Dinkel- und 150 g Maismehl)  
20 g Zucker (optional)  
10 g Backpulver  
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Prise Kurkuma  
1 Prise Salz  
50 ml Kokos- oder Traubenkernöl  
175 ml Hafer- oder Reismilch  
55 g Blaubeeren

Mandelbutter:  
300 g Mandeln  
etwas Olivenöl oder Butter

## ZUBEREITUNG

1. Das Rohr auf 200° C vorheizen. 300 g Mandeln in einer feuerfesten Schüssel 8 Minuten lang ohne Öl im Rohr anrösten.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Kreuzkümmel, Salz, Backpulver und Kurkuma vermischen. Das Öl dazugeben und zu einem mürben Teig verarbeiten.
3. Die Hafermilch und die Blaubeeren dazugeben und vorsichtig einarbeiten.
4. Den Teig mit nassen Händen zu einer Rolle formen. 15 Minuten rasten lassen.
5. Runde Scones formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 15 Minuten backen.
6. Für die Mandelbutter in der Zwischenzeit die gerösteten Mandeln in einer Küchenmaschine oder mit dem Mörser zerkleinern. Durch das in den Mandeln enthaltene Öl entsteht während des Zerkleinerns die Mandelbutter. Gegebenenfalls noch etwas Öl oder Butter zufügen.
7. Die noch lauwarmen Scones mit der Mandelbutter servieren.

## TIPP

Ideal für Naschkatzen, die ab und zu Lust auf Süßes verspüren, ohne zu Schokolade greifen zu wollen!



*Tea time!*

# Die Lebensmittel und ihre Elemente

木 HOLZ	火 FEUER	土 ERDE	金 METALL	水 WASSER	
<p><b>HOLZ – WARM</b> Essig Granatapfel Grünkern Hühnerfleisch Kirschensaft Kumquat Petersilie Pflaume Umeboshi</p> <p><b>HOLZ – NEUTRAL</b> Backpulver Dinkel Hefe Sauerteig Zitronenschale Zwetschke</p> <p><b>HOLZ – ERFRISCHEND</b> Apfel, sauer Bier Bierhefe Brombeere Brottrunk Champagner Eiweiß Entenfleisch Erdbeere Ferment Frischkäse Früchteteig, sauer Fruchtsäfte Heidelbeere Himbeere Joghurt Johannisbeere/Ribisel Kaffirlimette/Combava Kefir Klementine Mandarine Olive, grün Orange Preiselbeere Quark/ Topfen Sauerkirsche Sauerkraut Sauermilch Sauerrahm/ Crème fraiche) Sojajoghurt Sprossen Weißwein Weizen Zitronenschale</p> <p><b>HOLZ – KALT</b> Ananas Joghurt Kiwi Mungosprossen Rhabarber Sauerampfer Tomate Weizenkeime Zitrone</p>	<p><b>FEUER – HEISS</b> Bohnenkraut Cognac Fisch, gegrillt Fleisch, gegrillt Glühwein Lammfleisch Likör, bitter Schafffleisch</p> <p><b>FEUER – WARM</b> Bockshornklee Holunderblüte Kaffee Kakao Kurkuma Mohn Orangenschale Paprikapulver Quinoa, rot Rosmarin Schafsmilch und -käse Thymian Wacholderbeere Wein, rot Ziegenmilch und -käse</p> <p><b>FEUER – NEUTRAL</b> Amarant Brennnessel Feldsalat Olive, schwarz Rosenkohl Rote Beete</p> <p><b>FEUER – ERFRISCHEND</b> Artischocke Buchweizen Endivie Grüner Salat Holunderbeere Löwenzahn Orangenschale Oregano Pampelmuse Pastinake Quitte Radiccio Roggen Rucola Salbei</p> <p><b>FEUER – KALT</b> Tee, schwarz Tee, grün</p>	<p><b>ERDE – WARM</b> Aprikose/ Marille Austernpilz Dattel Erdnuss Fenchel Kastanie Kirsche Kürbis Likör, süß Paprikaschote, rot Pflirsich Pinie Quinoa Reis, klebrig, süß Tapioka Vanille Vollrohrzucker Walnuss Zimt Zwiebel, angeröstet</p> <p><b>ERDE – NEUTRAL</b> Bohne, grün/ Fiolose Butter Cashewnüsse Ei Erbse Estragon Feige Gemüsebrühe Haselnuss Hirse Honig Kalbfleisch Karotte Kartoffel Käse Kohl Kokusmilch Kokusnuss Korinthe Kuhmilch Kürbiskern Mais Malz Mandel Milch aus Getreide oder Nüssen Paprikaschote, orange und gelb Pflaume Pistazie Rindfleisch Rosine Safran Sahne pflanzlich Schlagsahne Seitan Sesam Sonnenblumenkerne Süßkartoffel Tahina Tempeh Traubensaft Wachtelfleisch Wein, süß/ Kochsherry</p>	<p><b>ERDE – ERFRISCHEND</b> Apfel, süß Aubergine Avocado Birne Blumenkohl Brokkoli Brot mit Hefe Champignon Chinakohl Gemüsesaft Gerste Kamut Maisbarttee Mangold Melone Öl Papaya Paprikaschote, grün Schwarzwurzel Sellerie Sirup Sojamilch Spargel Spinat Tofu Traube Zucchini Zucker, weiß</p> <p><b>ERDE – KALT</b> Banane Fruchtsaft Gurke Kiwi Mango Wassermelone</p>	<p><b>METALL – HEISS</b> Alkohol, stark Anisstern Chilipulver Curry Ingwer Muskatnuss Pfeffer, schwarz/ Cayennepfeffer Rehfleisch Senf Tee mit Gewürzen</p> <p><b>METALL – WARM</b> Basilikum Dill Fünf-Gewürzmischung Gewürznelke Kardamom Käse, z.B. Schimmelkäse Knoblauch Koriander Kreuzkümmel Kümmel Lauch Lebkuchengewürz Liebstöckel Lorbeerblatt Meerrettich/ Kren Schnittlauch Senf Wild Zwiebel, roh</p> <p><b>METALL – NEUTRAL</b> Hafer Hasenfleisch Majoran Reis</p> <p><b>METALL – ERFRISCHEND</b> Gänsefleisch Kohlrabi Kresse Melisse Minze Rettich Truthahnfleisch Zitronengras</p>	<p><b>WASSER – WARM</b> Aal Barsch Fisch, geräuchert Fleisch, geräuchert Forelle Gomasio Hummer Kabeljau Lachs Languste Muschel Sardellen Schinken Seezunge Shrimp Thunfisch</p> <p><b>WASSER – NEUTRAL</b> Azukibohne Sojabohne, rot, schwarz Karpfen Linsen Schweinefleisch Trockenerbsen</p> <p><b>WASSER – ERFRISCHEND</b> Sojabohne, gelb Mungobohne Kichererbsen Misopaste Thunfisch Olive, schwarz</p> <p><b>WASSER – KALT</b> Agar-Agar Algen Auster Kaviar Krabbe Krebs Mineralwasser Salz Sojasauce Wasser</p>



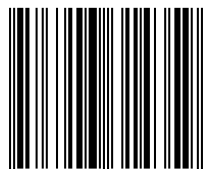
Ein guter Tag beginnt mit einem guten Frühstück: Es hebt die Laune, hält gesund und liefert Kraft für den Tag. So begegnen wir selbst schwierigen Situationen mit Gelassenheit und Kreativität.

Unsere abwechslungsreichen Frühstücksrezepte sind gemäß der taoistischen Fünf-Elemente-Lehre ausgewogen zusammengestellt. Sie sind vegan, schnell zubereitet und sorgen umgehend für volle Power:

Es kann losgehen!



[www.drachenhaus-verlag.com](http://www.drachenhaus-verlag.com)



9 783943 314359