

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

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 Apfelmakronen.....	30
Gebratene Pfirsiche mit Tapiokacreme und Pistazien.....	32
Seidentofu-Birnencreme.....	34
Kaffeeshake.....	36
Kamutsalztangerl mit Rote-Rüben-Aufstrich.....	38
Karotten-Orangen-Halva.....	40
Körner-Knäckchen mit Avocadocreme.....	42
Müsliriegel mit Ahornsirup.....	44
Mandelgrieß mit Dörrkirschen.....	46
Mandelwaffeln mit Kokosobers.....	48
Pikantes Kokosmilch-Gemüsesüppchen.....	50
Quinoa-Muffins mit blitzschnellem Himbeerkeck.....	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 unmittelbarer 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 süß¹ 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“:

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!

Müsliriegel mit Ahornsirup

Zubereitungszeit: 30 Minuten, plus Zeit zum Auskühlen
Mengenangabe: für ca. 18 Müsliriegel

Zusatzinfo: Unsere Milz profitiert von der natürlichen Süße. Durch den hohen Anteil an Kohlehydraten sind diese Müsliriegel schnelle Energiespender, ideal für sportliche Tätigkeiten!

ZUTATEN

200 g Reisflocken
80 g Cashewnüsse, grob zerhackt
2 EL Kokosraspeln
20 g helle Sesamsamen
30 g Kürbiskerne
100 g Cranberries
1 Prise Zimt
1 Prise Ingwer
2 EL Traubenöl
100 ml Ahornsirup
100 g ungesüsste Erdnuss- oder Cashewnussbutter

ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 180° C vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 25 x 25cm) mit Backpapier auslegen.
2. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
3. Das Traubenöl mit der Erdnussbutter und dem Ahornsirup langsam erwärmen, bis die Mischung flüssig ist und eine seidige Konsistenz annimmt.
4. Die trockenen Zutaten unterrühren und die Masse in die Form füllen. 20-25 Minuten lang backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Müsliriegel härten durch das Abkühlen aus. In handliche Stücke schneiden oder brechen.

TIPP

Kann ein paar Tage im Voraus zubereitet werden. Die Müsliriegel sind in einer Dose bis zu 14 Tage haltbar.

Die kurze Ruhe vor dem Gipfelsturm





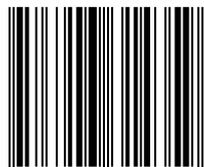
Ein guter Tag beginnt mit einem guten Frühstück: Es hebt die Laune, hält gesund und liefert Kraft für den Tag. So begegnen wir selbst schwierigen Situationen mit Gelassenheit und Kreativität.

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



9 783943 314359