



# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

## FÜR DIE GANZE FAMILIE

ZUFRIEDEN UND KRAFTVOLL IN DEN TAG





## Inhaltsverzeichnis

Warum ist das (warme) Frühstück so wichtig?	Seite 4
Vorteile eines warmen Frühstücks	Seite 5
Was kannst du essen?	Seite 5
Verschiedene Frühstückstypen	Seite 6
Was du zu meinen Rezepten wissen solltest	Seite 6
Eine kurze Erklärung zu einigen TCM Grundbegriffen	Seite 7
<b>Süße Rezepte</b>	
1. Hafer Amaranth Crumble	Seite 8
2. Pancakes mit Birnen	Seite 9
3. Reisauflauf	Seite 10
4. Kaiserschmarren	Seite 11
5. Apfel-Karottenwaffel	Seite 12
6. Grießbrei	Seite 13
7. Haferporridge	Seite 14
8. Granola I	Seite 15
9. Granola II	Seite 16
10. Apfelringe	Seite 17
11. Polenta auf Erdbeerspiegel	Seite 18
12. Mohnwaffel mit Zimtäpfeln	Seite 19
13. Polentaschmarren mit Apfel-Birnen-Mus	Seite 20
14. Kokosmilchreis mit Marillen	Seite 21
15. Bananenrührei mit Kokosflocken und Beeren	Seite 22
16. Dinkelpalatschinken	Seite 23
17. Hirse mit Beeren	Seite 24
18. Süßkartoffel Pancakes	Seite 25
19. Amaranth Milchreis	Seite 26
20. Reisflockenporridge mit Chiasamen und Beeren-Kirschenmus	Seite 27
21. Cashewporridge mit Birnen	Seite 28



## Inhaltsverzeichnis

### Pikante Rezepte

1. Shakshuka mit Feta	Seite 29
2. Grünes Shakshuka	Seite 30
3. Gemüseeeierspeise	Seite 31
4. Karottenwaffel mit Avocado und weichem Ei	Seite 32
5. Gebratene Hirse mit Gemüse und weichem Ei	Seite 33
6. Couscous mit Gemüse und Champignons	Seite 34
7. Spinat Schafkäse Muffins mit getrockneten Tomaten	Seite 35
8. Mediterrane Eierspeise mit geröstetem Buchweizen	Seite 36
9. Linsen-Gemüse Reis	Seite 37
10. Gebackenes Spiegelei mit Gemüse	Seite 38
11. Omelett mit Gemüse und Schinken	Seite 39
12. Pikantes Karotten Haferflockenporridge	Seite 40
13. Polentaschnitten	Seite 41
14. Erdäpfel-Zucchini Puffer	Seite 42
15. Egg Hoppers	Seite 43
16. Frühstück „Südamerika“	Seite 44
17. Gefüllte Paprika mit Hirse und Gemüse	Seite 45
18. Quinoa mit roten Rüben, Birne und Feta	Seite 46
19. Pikantes Reiskongee	Seite 47
Und falls es doch mal Brot sein darf/soll	Seite 48
20. Dinkelweckerl	Seite 49
21. Lauch-Datteln Aufstrich	Seite 50
22. Hummus	Seite 51
23. Baba Ganoush	Seite 52
24. Mandel Lauch Butter	Seite 53
25. Kürbiskernaufstrich	Seite 54
26. Rote Rüben Hummus	Seite 55
27. Avocadoaufstrich	Seite 56
28. Dinkel-Roggenbrot mit Karotten und Sonnenblumenkernen	Seite 57
29. Dinkel-Buttermilchbrot	Seite 58



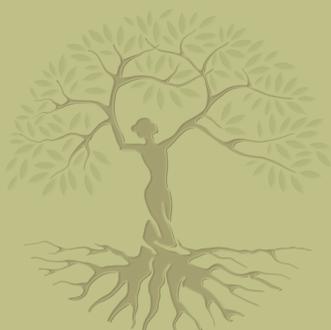
# PANCAKES MIT BIRNEN

## WIRKUNG VON BUCHWEIZEN AUS TCM SICHT

- Süß-bitterer Geschmack
- Stärkt Milz, Magen, Darm und Herz
- Tonisiert das Qi bei Verdauungsschwäche
- Reguliert und bewegt Qi
- Leitet Nässe und Hitze aus
- Gut bei Unreinheiten, Unruhe und Gesichtsrötungen

## WIRKUNG VON BUCHWEIZEN AUS WESTLICHER SICHT

- Glutenfrei
- Reich an Eisen, Kalium, Jod, B-Vitaminen, Vitamin E und Kieselsäure
- Hoher Gehalt an Flavonoiden – wirken antioxidativ und schützen so Blutgefäße



## ZUTATEN

- H** einige Spritzer Orangensaft (frisch gepresst)  
**F** 150 g Buchweizen gemahlen  
**E** 2 Eier, 200 ml Haferdrink, 2 Birnen, 1 EL Kokosöl, Ahornsirup, Schlagobers  
**M** etwas Kardamom, etwas Lebkuchengewürz  
**W** Prise Salz

## ZUBEREITUNG

Die Birnen schälen und in dünne Spalten schneiden. Buchweizen, Eier, Haferdrink, Kardamom, Lebkuchengewürz, Salz und Orangensaft mixen. Kokosöl in die Pfanne geben. Von diesem Teig kleine Pancakes in die Pfanne füllen (bei mir sind es etwa 6 pro Pfanne). Warten bis der Teig Blasen wirft. Danach die Birnen auf den Pancakes verteilen, umdrehen und noch kurz braten. Mit einem Klecks Schlagobers und Ahornsirup anrichten.

