

3. Müsli und Getreidebreie aus der TCM (trad. chin. Medizin):

...von der homepage Carmen Prandina: <http://www.gesundessen.ch/>

Man kann Flocken oder frisch gemahlenes Mehl verwenden!

Gekochtes Getreide-Müesli :

Zutaten für 1 Person

Wasser, Zitronensaft, Kakao, Flocken (z.B. Hafer, Hirse- oder Dinkelflocken oder eine Flockenmischung), Kernen oder Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter), Rosinen, Zucker oder Honig, Zimt, Vanille, Apfel- oder Birnensaft oder frische Früchte, Mandelmus (siehe Wirkung des Gerichts), Kardamompulver, Salz

Zubereitung

W 2 dl Wasser
H ein paar Spritzer Zitronensaft
E 2 EL Flocken kurz erwärmen und dann Herd ganz abstellen. Ca. 15 Min. auf der heissen Herdplatte stehen und köcheln lassen (Hirseflocken brauchen weniger lang, nur ca. 7 Minuten)
Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter oder Rosinen oder eine Mischung davon je nach Geschmack dazugeben
E möglichst wenig Zucker oder Honig, wenig Mandelmus
E Apfel- oder Birnensaft oder frische Früchte, Vanille, wenig Zimt
M 1 Prise Kardamompulver
W 1 Prise Salz

Wirkung des Gerichts

Dieses gekochte Müesli wirkt ausserordentlich sättigend und energieaufbauend. Es ist für mich die beste und von mir meist empfohlene Variante eines warmen und gekochten Frühstücks.

Mandelmus (im Reformhaus erhältlich) ist sehr gesund, enthält aber viel Fett und damit Kalorien. Mandelmus bei Gewichtsproblemen nur in kleinen Mengen verwenden. Es handelt sich um pflanzliches und wertvolles Fett. Deshalb gönnen Sie sich ab und zu ein wenig Mandelmus und verzichten Sie dafür mehr auf Schokolade - das macht Freude und das Essen geniessenswert!

Für Eilige - Variante von Getreide-Müesli

Zutaten für 1 Person

Apfel- oder Birnensaft, Flocken (z.B. Hafer, Hirse- oder Dinkelflocken oder eine Flockenmischung), Zitronensaft, Kernen oder Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter), Rosinen, Zucker oder Honig, Vanille, Mandelmus, Zimt, Kardamompulver, Salz

Zubereitung

- E 2 EL Flocken in Apfel- oder Birnensaft über Nacht „einweichen“. Am Morgen die restlichen Zutaten direkt ins Müesli geben
- E Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Mandelsplitter oder Rosinen oder eine Mischung davon je nach Geschmack dazugeben
- E möglichst wenig Zucker oder Honig, wenig Mandelmus, Vanille, wenig Zimt
- M 1 Prise Kardamompulver
- W 1 Prise Salz
- H ein paar Spritzer Zitronensaft

Wirkung des Gerichts

Auch diese Muesli-Variante ist empfehlenswert. Es wirkt ebenfalls sättigend, im Vergleich zu der gekochten Variante weniger energieaufbauend.

Warum die Flocken einweichen?

Die eingeweichten Flocken sind besser verdaulich, als frische Flocken. Sie geben schneller und nachhaltiger Energie als frische Getreideflocken.

Für sehr Eilige - Variante von Getreide-Müesli

Falls Ihnen dies alles immer noch zu aufwändig ist, gibt es noch die Variante, nur Hirse- und/oder Kastanienflocken zu verwenden. Diese brauchen weder eingeweicht noch gekocht zu werden. Der Rest des Rezeptes bleibt sich gleich

[Hier auch das Müsli mit Leinöl:](#)

Budwig-Muesli nach den 5 Elementen

Das Buch „Oel-Eiweiss-Kost“ von Dr. Johanna Budwig hat mich sehr beeindruckt und bei mir und anderen Personen zu einer erstaunlichen Verbesserung der Verdauung und zu einem allgemein verbesserten Gesundheitszustand geführt. Es ist im Sensei Verlag unter ISBN 3-932576-64-0 erhältlich. Dr. Budwig hat mehr als 40 Jahre geforscht und für viele Menschen eine Wende in der Krankentherapie herbeigeführt. Ich habe das Original-Budwig-Muesli auf die 5 Elemente Ernährung abgeändert. Das Budwig-Muesli ist auch für Gesunde ein energieaufbauender Start in den neuen Tag. Gerne gebe ich Ihnen die erste mir bekannte Version eines 5 Elemente-Budwig-Muesli's bekannt:

Zutaten

100 gr. Bio-Quark, 1 Prise Kakao, 2 Esslöffel Leinöl, 1 Esslöffel Linomel (Leinsaat-Honig-Granulat, siehe Wirkung des Gerichtes), 2 – 3 Esslöffel Hirseflocken, 1 Teelöffel Honig, wenig Reis- oder Sojamilch, nach Belieben Nüsse oder Früchte/Fruchtsäfte, 1 Prise Kardamompulver, 1 Prise Salz

Zubereitung

H Bio-Quark
F wenig Kakao
E Leinöl, Linomel, Hirseflocken, Honig, Nüsse, Reis- oder Sojamilch, Früchte oder Fruchtsäfte
M wenig Kardamompulver
W wenig Salz

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Früchte je nach Saison und Angebot verwenden. Schmeckt auch ohne Früchte und Fruchtsäfte köstlich

Wirkung des Gerichts

In diesem Müsli finden reichlich Fette Verwendung, jedoch in ausgewogener Harmonie mit Eiweiss. Quark bildet mit Leinöl eine wertvolle Symbiose und legt den Grundstein für eine energiereiche und belebende Nahrung.

Ich kann den Aufschrei meiner lieben Leserinnen und Leser geradewegs hören: „So viel Fett und Eiweiss, ich will doch nicht zunehmen!“. Im Gegenteil: Mein Lebenspartner und ich haben es ausprobiert. Wir werden satt und nehmen dabei ab. Wir fühlen uns vital. Schon nach kurzer Zeit (ca. 2 Wochen) konnten wir eine Leistungssteigerung, mehr Wohlbefinden und einen allgemein verbesserten Gesundheitszustand feststellen.

Einkaufstipps für Leinöl und Linomel

Leinöl ist eines der gesündesten Speiseöle überhaupt. Mit 58 % an dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure), hat Leinöl den höchsten Gehalt dieser sehr wichtigen Omega 3 Fettsäuren. Ich verwende das Leinöl der [Pflanzenoel.ch GmbH](http://Pflanzenoel.ch). Diese Firma produziert naturreine, hochwertige Öle, welche ich bestens empfehlen kann. Die Lieferung erfolgt in die ganze Schweiz per Post.

Linomel ist ein Granulat aus leicht gequetschter, goldgelber Edelmehlsaat mit Honig vermischt. Schmeckt herrlich, wie Krokant – gesund essen heisst geniessen! Seit ich auf den Geschmack von Linomel gekommen bin, verwende ich es auch für Desserts und zur Verzierung von Gebäck. Linomel von Flügge GmbH, D-Bruckmühl ist in der Schweiz in Reformhäusern erhältlich (Vertrieb: Schellenberg-Reform, Dübendorf oder ebenfalls durch www.pflanzenoel.ch).