

## Frühstücksbrei – „Kick“ in den Tag

### Tankt Yang auf, tonisiert Qi und belebt

Es gibt unzählig viele Rezepte für einen Frühstücksbrei – und gut so! Das Frühstück soll immer wieder variiert werden durch die für die Person passende Getreidesorte (je nach Wandlungsphase), saisonale Früchte, Jahreszeit, Lust und Geschmack.

Da Hirse ein Getreide ist, das die Mitte und die Milzfunktion stärkt ist das Basisrezept mit Hirse.

Zutaten	Wirkung / Zuordnung zur Wandlungsphase
Hirse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erde</li></ul>
Wasser – doppelte Menge von Hirse	
Sojamilch / Reismilch / Kokosmilch / Sojasahne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erde</li></ul>
1 cm großes Stück Ingwer gerieben	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metall</li><li>• Hilft Yang zu entfalten</li><li>• Bewegt Qi</li><li>• Wärmt</li></ul>
½ Teelöffel Zimt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erde, Metall</li><li>• Hilft Yang zu entfalten</li><li>• Wärmt</li></ul>
Ahornsirup / Honig / Agavendicksaft	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erde</li><li>• Erhöht Genuss</li></ul>

- Hirse mit dem Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten köcheln ohne dabei viel umzurühren (ansonsten zerfallen die Hirsebällchen)
- Danach möglichst vom Feuer nehmen und 5 Minuten ruhen lassen
- Wieder auf das Feuer stellen und mit Soja- od. Reis- od. Kokosmilch übergießen, je nach Wunsch wie dickflüssig der Brei sein soll
- Geriebenen Ingwer und Zimt vorsichtig darunter mischen
- Je nach Bedarf mit Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft nachsüßen.

#### Variationen / Modifizieren:

- Man kann andere Getreidesorten oder ihre Flockenform nehmen: Hafer, Quinoa, Reis, Vollkornreis (soll aber davor über Nacht eingeweicht werden), Reisflocken, Buchweizen, Dinkel, Kamut, Teff usw. Die Entscheidung, welche Sorte Getreide zu verwenden ist wird anhand der Zuordnung zu den Wandlungsphasen ausgewählt.
- Es ist empfohlen zum Brei auch Nüsse zu nehmen: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse usw. Nüsse enthalten pflanzliche Fette, die sehr gesund sind und die Balance des Fetthaushalts im Körper und die Gehirnfunktion unterstützen.
- Man kann beliebig darauf auch Obst in kleine Stückchen geschnitten verteilen. Dieses soll möglichst saisonal und regional sein! Bei Milz-Schwäche und um die „Mitte“ und die Wandlungsphase Erde am besten zu unterstützen, ist es empfohlen das Obst als Kompott oder im Backofen davor zu garen und warm oder in Zimmertemperatur auf dem Brei zu verteilen.
- Im Sommer kann man anstatt Getreide-Milch auch Soja-Joghurt nehmen. Es schmeckt dann frischer.
- Man kann auch Ayurvedische Gewürzmischungen in der Pfanne anrösten, dann mit Ghee (Butterschmalz) binden und das verschmolzene Fett über den Brei geben

- Eine interessante, salzige Variante ist, anstatt Zimt und Süßungsmitteln einfach Shiro-Miso dazu zu geben. (Hilft besonders wenn jemand „ein Glas zu viel“ Alkohol zu sich genommen hat!
- Bei einem Zuviel an Yang-Hitze sollten die wärmenden Kräuter ( Zimt, Ingwer usw ) weggelassen werden und der Brei in Zimmertemperatur genossen werden.