

# - INHALT -

Einleitung

**WILLKOMMEN IN DER WELT DES WARMEN FRÜHSTÜCKS! — 8**

**ALLES, WAS IHR WISSEN MÜSST**

- Eine kleine Gebrauchsanweisung — 10
- Vegane Rezepte und Variationen — 10
- Die Umstellung — 11
- Mein persönlicher Tipp — 11

**WARUM WARM FRÜHSTÜCKEN?**

- Gesundheit — 12
- Wohlfühlen – auch in der kalten Jahreszeit — 12

**TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN**

- Balance im Energiesystem — 14
- Expertenmeinung — 15
- Stärkung der Mitte — 16
- Positive Veränderungen — 16

**HEIMISCHES WISSEN — 17**

Rezepte

**SÜSSER TAGESBEGINN**

Quickies

- Mehlmus — 20
- Homemade Banana-Pudding — 22
- Matcha Tee-Couscous — 24
- Süße Frühstückssuppe — 26
- Fruchtiger Hirseflockenbrei — 28

HÖCHSTENS 10 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

**Cremige Porridge-Variationen — 30**

- Winterporridge — 32
- Koko-Banana-Porridge — 32
- Marillen-Mohn-Porridge — 33

**Porridge pure — 34**

- Blue Porridge — 36
- Birnen-Walnuss-Porridge — 36
- Apfelstrudel-Porridge — 37

**Hirsebrei mit Biss — 38**

- Makrobiotisches Heilfrühstück — 40
- Rappeneckers Hirse am Morgen — 42
- Power-Frühstück — 44

**Granola nach Christian Friedrich — 46**

**Polenta – like Marmeladebrot — 48**

**Süßer Mangoreis — 50**

**Vanillereis mit Früchtemus — 52**

**Milchreis — 54**

**Polenta-Crumble – „Süßer Riebel“ — 56**

**Dinkelgrießbrei — 58**

**Erdnuss-Bananen-Brownie — 60**

**Kichererbsen-Mango-Püree — 62**

**C-Berry-Bulgur — 64**

**Quinoa-Mandel-Mix — 66**

**Apfelkompott — 68**

**Flaumige Palatschinken mit Marmeladefüllung — 70**

| Rezepte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rezepte & Anhang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Quickies</div><div><div>PIKANTER START IN DEN TAG</div><div>Mamas Eiersuppe — 74</div><div>Apfelmus mit Kren — 76</div><div>Patate all’italiana — 78</div><div>Haferflockensuppe — 80</div><div>Mediterrane Bohnen — 82</div></div><div>HÖCHSTENS 10 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT</div></div> <div><div>Suppenbasis — 84</div><div>Bunter Linsensalat — 86</div><div>Kichererbsen-Curry — 88</div><div>Kartoffel-Kräuterpuffer — 90</div><div>Polenta frisch und grün — 92</div><div>Magenwohl-Stampfkartoffeln — 94</div><div>Popeye-Palatschinken — 96</div><div>Risibisi — 98</div><div>Hirsebällchen plus — 100</div><div>Polenta-Käse-Crumble – „Opas Riebel“ — 102</div><div>Barcelona-Eierspeise — 104</div><div>Miso-Suppe — 106</div><div>Gebrannte Grießsuppe — 108</div><div>Rührei Mexico — 110</div><div>Lachs-Avocado-Reiswaffeln — 112</div><div>Türkische Zigarren — 114</div><div>Indische Linsensuppe — 116</div><div>Knuspriges mediterranes Schwarzbrot — 118</div><div>Reissuppe — 120</div><div>Krusten-Hokkaido — 122</div></div> | <div><div>TOPPINGS</div><div>Süß</div><div>Zimt-Zitronen-Kichererbsen — 126</div><div>Vanillige Kürbiskerne — 127</div><div>Sesamkrokant — 128</div><div>Glasierte Fenchelsamen — 129</div></div> <div><div>Pikant</div><div>Leinsamencracker — 130</div><div>Kartoffelchips von der Schale — 131</div><div>Rote Chips — 132</div><div>Snack-Erdnüsse — 133</div></div> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div><div>DRINKS</div><div>Kräftigendes Malzgetränk — 136</div><div>Orientalischer Kakao — 137</div><div>Brennnesseltee mit Zitrone — 138</div><div>Flockiger Hafer-Banane-Drink — 139</div><div>Warmer Apfelsaft — 140</div><div>Wärmender Gewürztee — 141</div><div>Heidelbeer-Cerealien-Drink — 142</div><div>Granatapfel-Braunhirse-Drink — 143</div></div>         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div><div>ANHANG</div><div>Dankeschön’s – from the bottom of my heart — 144</div><div>Lebensmittelverzeichnis — 148</div><div>Glossar und Abkürzungen — 151</div><div>Alphabetisches Rezeptregister — 152</div><div>Register nach Hauptzutat — 154</div><div>Glutenfreie Rezepte — 156</div><div>Vegane Rezepte &amp; Varianten — 159</div></div>                       |