

# MÜSLI CRUNCH – total vereinfacht!



Müsli-Crunch

**MÜSLI-CRUNCH total vereinfacht:**

1 Packerl Haferflocken grob (500g)  
1 Packerl Nüsse (gemischt) (200g)  
1 Packerl gemischte Samen/Kerne (150g) +  
Zimt miteinander vermischen

1/3 Tasse Wasser (ca 80ml) mit  
5 Esslöffel Zucker und  
4 Esslöffel Kokosöl erwärmen und mit der Flockenmasse gut  
vermischen.

Auf einem Backblech bei 180 Grad backen. Nach ca 20 Minuten (Achtung bei Heißluft kürzer) unter strengster Beobachtung □ leicht bräunen, auskühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen.

---

# Pikantes Frühstück (Baked Beans, RührAi und Sbeck)



Dieses Frühstück ist angelehnt an die klassische englische Frühstücksvariante:

Für die (total vereinfachten) **Baked Beans** eine Dose (800ml) **Bohnen** öffnen und die Flüssigkeit soweit abgießen, dass ein dicker Bohnen-Flüssigkeitsbrei übrigbleibt und diesen in einem Topf mit 5-6 EL **Ketchup** zum Köcheln bringen. (Wer es aufwändiger möchte, kann gerne auf das in diesem Blog veröffentlichte Rezept „Bohnen in Tomatensoße“ zurückgreifen.)



Für das **RührAi** eine Packung **Tofu natur** in eine Schüssel

krümeln und mit 1 TL **Suppenpulver** und etwas **Kurkuma** gut vermengen bevor alles in einer Pfanne mit etwas heißem Öl gebraten wird.



Unseren **Sbeck** haben wir mit in dünne Scheiben geschnittenem **Räuchertofu** (doppelt geräuchert) gemacht, den wir in heißem Fett gebraten und auf Küchenrolle abtropfen haben lassen.



# Maisbrei



Für den Maisbrei 1,5 Tassen **Wasser** und 1 Tasse **Hafermilch** mit einer Prise **Salz** und einem halben TL **Kardamom** zum Kochen bringen und dann 1/2 Tasse **Maisgrieß (Polenta)** langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen, kurz aufwallen lassen und mit einem Deckel zum Quellen zur Seite stellen. Wer mag, kann gerne **Zucker** oder Marmelade zum Süßen und **Vanille** drunterrühren. Sehr geschmackvoll ist der Brei, wenn er mit einer (oder 1/2) klein geschnittenen **Mango** verfeinert wird und mit **Obst, Nüssen**, Samen oder Kokosflocken dekoriert wird. Wer mag, kann auch beim Kochen schon **Trockenfrüchte** dazugeben.

Wir haben das Verhältnis 1:5 gewählt, weil wir den Brei nicht zu fest wollen. Das ist natürlich Geschmackssache – ebenso das Verhältnis Wasser und Hafermilch. Wer es gerne üppiger hat, kann natürlich die ganze Flüssigkeitsmenge Hafermilch nehmen.

## **TIPP:**

Funktioniert natürlich auch mit Weizen- oder Dinkelgrieß!

---

# Porridge



Für dieses Frühstück in einem Topf **Kokosraspel** kurz anrösten und dann eine Tasse **Getreideflocken** dazugegeben, kurz mitrösten und mit der ca 1,5 fachen Menge **Wasser** aufgießen und quellen lassen. Nach Geschmack kann man mit **Rosinen, Nüssen und Samen** verfeinern und mit **Zimt** oder „**Aladins Kaffegewürz**“ von Sonnentor würzen (enthält Kardamom, Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanille und Macis). Nun 1-2 **Äpfel** und 1 **Banane** reiben, unter den Brei rühren, mit Beeren garnieren (optional) und genießen.

---

# Müsli-Crunch



3 Tassen **Haferflocken**, 1 Tasse **Nüsse**, 1/2 Tasse **Samen** (Kürbis, Leinsamen, Sonnenblumen,...), 1/2 Tasse **Trockenfrüchte** in einer Schüssel vermischen.

50ml **Kokosöl** zum Schmelzen bringen und mit 90 ml **Agavensirup** unter die Flockenmischung rühren und mit 1-2 TL **Zimt** und einer Prise **Salz** gut vermischen. Diese Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 160-180 Grad backen. 2-3x die Flockenmischung durchmischen und wieder ins Rohr schieben.

#### **WICHTIG:**

Bitte immer neben dem Backofen bleiben und ein Auge auf den Crunch werfen. Es kann gegen Ende der Garzeit sehr plötzlich gehen, dass die Flockenmasse zu dunkel geröstet wird.

Wenn der Crunch ausgekühlt ist, in einem Vorratsglas aufbewahren.

**TIPP:** Wenn du gerade keinen Agavensirup (oder Reis- oder Ahornsirup) daheim hast, löse 5-6EL Zucker in 80ml Wasser auf und rühre das drunter.

---

# Frühstücks-Smoothie



1Tasse **Haferflocken**

2 Tassen **Wasser**

5 **Datteln** (etwas zerkleinert)

1 **Banane**

1 **Apfel** (oder 1 Birne)

Alles im Hochleistungsmixer zerkleinern, in Gläser füllen und mit Bananenscheiben verzieren.

(Im Idealfall Haferflocken und Datteln mit dem Wasser 0,5-1h stehen lassen. Wenn diese Zeit nicht vorhanden ist, gehts aber auch ohne.)

Variation:

1Tasse **Haferflocken**

2 Tassen **Wasser**

1 Tasse **Studentenfutter**

2 EL **Kokosraspel**

1 **Banane**

1 **Apfel** (oder 1 Birne)

---

## Hirsefrühstück



Für das beste Frühstück der Welt 1 Tasse (200-250ml – reicht für 2 anständige Portionen) **Hirse** warm (!!!!) waschen und ohne Fett in einem Topf anrösten. eine Prise **Salz** hinzufügen, mit der 1,5 fachen Menge **Wasser** aufgießen und ca 10-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Der Einfachheit halber koche ich die Hirse immer schon am Vorabend ( und meistens dann auch gleich für 2 Tage).

Die gekochte Hirse mit etwas **Soja cuisine** warm machen. In der Zwischenzeit **Obst** schneiden (Apfel, Birne, Nektarine – was immer das Herz begehrt) und mit der Hirse vermischen. Nach



Bedarf gehackte **Nüsse** und **Rosinen** zufügen und GUTEN APPETIT!!!

---

## Hirsefrühstück



Gekochte Frühstücke haben es wirklich in sich. Wir sind über die „Ernährung nach den 5 Elementen“ (sehr empfehlenswert: Barbara Temelies gleichnamiges Buch) dazu gekommen und haben bis heute noch keine bessere Frühstücksvariante gefunden. Eine warme Mahlzeit morgens tut dem Körper einfach gut und nährt und sättigt ihn für Stunden. Da aber die Zubereitung etwas Zeit in Anspruch nimmt, ist es ratsam, bereits am Abend einen Teil der Kocherei zu erledigen. (Wir kochen übrigens auch für den übernächsten Tag die Hirse vor.)

Am *Vorabend* eine Tasse **Hirse** waschen (warmes Wasser bitte) und trocken in der Pfanne anrösten. Wenig **Salz** hinzufügen und mit der knapp doppelten Menge **Wasser** aufgießen, aufkochen lassen und ca 20 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Morgens erhitzen wir die **gekochte Hirse** in einer Pfanne (optimalerweise in einer keramikbeschichteten) mit etwas **Sojacuisine**, sodass sie unten goldbraune Krusten bildet. In der Zwischenzeit **Obst** nach Belieben (Klassiker: Apfel, Birne, Banane) schnippeln und zur Hirse geben. Sehr gut passen auch

Nüsse, Sesam und Trockenfrüchte. Auch Kokosraspel schmecken gut dazu. Eurer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ein Löffel Zucker darf bei mir auch nicht fehlen, aber das ist Geschmackssache.

Für kalte Wintermorgen bietet sich an, das Obst separat zu dünsten und im „Kompott“ sozusagen die Hirse zu erwärmen. Zimtstange und Gewürznelken runden dieses Gericht vorzüglich ab.

Viel Spass beim Experimentieren!