



## **Unser TCM-Frühstücksrezept für Sie:**

### **Warmer, stärkender Haferflockenbrei**

Voilà. Dies ist unser Lieblingsrezept für einen guten Start in den Morgen. Langeweile kommt bestimmt nicht auf. Denn es sind mehr Abwandlungen von diesem Rezept möglich als das Jahr Tage hat. 😊

#### **Grundrezept**

##### **Zutaten für zwei Personen**

200 g	Haferflocken
150 ml	Pflanzenmilch (Zum Beispiel Reis- oder Mandelmilch)
5 EL	Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse etc.)
2 EL	Rosinen
1 Prise	Zimt

##### **Zubereitung**

Erhitzen Sie die Pflanzenmilch. Anschliessend Rosinen, Gewürze und Nüsse dazu geben. Haferflocken nach und nach einrühren. Quellen lassen und circa zehn Minuten ziehen lassen.

#### **Und geniessen!**

##### **Lassen Sie Ihrer Phantasie und Ihrem Geschmack freien Lauf**

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: Probieren Sie Ihr TCM-Frühstück doch auch mal mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen oder Sesam.

Auch bei den Gewürzen können Sie verwenden, was Ihnen besonders schmeckt. Zimt, Chili, Anis, Nelken und Kardamom haben sich beispielsweise sehr bewährt.

Sie mögen es gerne süß? Träufeln Sie doch Ahornsirup oder Honig über Ihr Frühstück.

Früchte der Saison? Vom Apfel bis zur Zwetschge. Auch Kompotts passen wunderbar zu diesem Rezept.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit – und einen schönen Tag.**