



## Schneller TCM-Frühstücksbrei aus dem Thermomix

Dies ist ein allgemein gehaltenes Rezept, welches vielfach variiert werden kann! Jeder mag/braucht „seinen/ihren“ Getreidebrei etwas anders und kreiert sich am besten die eigene Lieblingsvariante.

### Zutatenauswahl

**Getreideflocken** wie Dinkelflocken, Hirseflocken, Reisflocken, Quinoaflöcken, etc. vorzugsweise jeden Tag eine andere Sorte (nur eine!)

**Datteln, Aprikosen getrocknet** als Süßungsmittel, ev. ein paar Gojibeeren, etc.

**Nüsse, Mandeln**, Cashews etc. als Eiweiß- und Fettquelle

**Obst** (Birne, Apfel, Beeren etc. – je nach Verträglichkeit und Saison)

**Mandelmus, Sesammus, Kokosmus, Butter** (Nachhinein) für mehr Sättigung

**Wasser oder (tw. ersetzt durch) Kokosmilch, Dinkelmilch, Reismilch...**

**Gewürze wie: Vanillepulver schwarz (die Echte!), Kardamompulver, Tonkabohne, Zimtpulver** (wärmend, durchblutungsfördernd)

PS: Es müssen nicht alle Zutaten genommen werden, je nach Belieben.

### Zubereitung:

Trockenfrüchte und Nüsse zuerst etwas zerkleinern, z.B. 5 sec. Stufe 5 (nicht zuviel, da sie mit dem Obst wieder mitzerkleinert werden).

Dann Obst in großen Stücken (Apfel geviertelt) beimengen und 5 sec. Stufe 5 zerkleinern.

Dann 1 Häferl Flocken in den Mixtopf geben, doppelte Menge kalte Flüssigkeit (2 Häferl) zugeben. Gewürze beimengen und alles mit LINKSLAUF ca. 15 min 100 Grad kochen lassen.

Dann mit Mandelmus, Sesammus, Kokosmus, Butter verfeinern und ev. noch mit Honig (od. Ahornsirup etc.) süßen.

Kann auch ohne Obst kocht und genossen werden oder im Nachhinein mit Apfelmus, Birnenmus, Rhabarbermus etc. vermischt werden .

Ev. auch mit Marmeladen verfeinern – jedoch auf Eiweißanteil (Mandelmus) achten!

**GUTES GELINGEN!**