homöopathie tamaralütold

FRÜHSTÜCKSREZEPT FÜR EIN AKTIVES MAGENFEUER

Warmes Energiemüesli

Das Müesli kann nach belieben variiert werden, sollte aber um gut verdaulich zu bleiben ohne Milch oder Joghurt zubereitet werden. Am besten eignen sich Reis- oder Hirsedrink z.B. von Soyana aus dem Reformhaus.

- Butter zergehen lassen.
- Hafer- und/oder Dinkelflocken zugeben, Hitze auf mittlere Stufe stellen.
- Sesam, Mohnsamen, Mandelplättchen, Cashew-Nüsse etc. beigeben.
- Alles zusammen mit Zimt kurz rösten.
- Mit Reismilch (wird dadurch auch ohne Zucker schön süss) ablöschen.
- Frische Saisonfrüchte wie Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Beeren etc. klein schneiden und kurz mitkochen. Alternativ oder kombiniert können auch Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen verwendet werden.
- Wenn nötig mit wenig Honig süssen.

Für ein ausgewogenes Frühstück wird das Müesli idealerweise mit einem weichen Ei und einem warmen Yogi- oder Ingwertee abgerundet.

tamara lütold – dipl. homöopathin SHI / HVS
pflanzschulstrasse 36 – 8004 zürich ◦ im seeblick 2 – 8825 hütten

telefon 044 590 23 26 – mobil 078 901 90 39
praxis@tamaraluetold.ch – www.tamaraluetold.ch