

WARMES FRÜHSTÜCK

REIS

Ein Schluck Wasser in eine Pfanne geben, Birnen in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne dünsten, bis sie weich sind.

Ein kleiner Löffel Erdnussmuß dazu (soll sich auflösen).

Dann den gekochten Reis untermischen, mit Agavendicksaft (oder Reismalz) abschmecken und servieren.

COUS COUS

Ein halbes Glas mit Cous Cous anfüllen und mit der doppelten Menge kochendem Wasser aufgießen, quellen lassen.

2 getrocknete Marillen, etwas Ingwer und Nüsse hacken und ebenfalls aufquellen lassen.

Einen Apfel in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in Sonnenblumenöl anbraten.

Gehackte Nüsse und Zimt dazu, Cous Cous beimengen und zum Schluss mit Kakaopulver verfeinern.

PORRIDGE

Reismilch in einem Topf aufkochen, Haferflocken dazu geben und weiterkochen lassen.

Zum Schluss etwas Mohn und Mandeln untermischen.

ÄPFEL MIT KNUSPERSCHICHT

1/3 Tasse Dinkelmehl

1/3 Tasse Sesam

1/3 Tasse Haferflocken

1/2 Teelöffel Zimt

4 EL Sonnenblumenöl

4 EL Apfelsaft

2 EL Agavendicksaft (oder 3 EL Reismalz)

1 Prise Salz

Äpfel in Scheiben schneiden, in eine eingefettete Backform legen und die Masse darüber bröseln.

Im Rohr bei 180° Heißluft backen.

DINKELGRIEß MIT FRÜCHTEN

3 EL Dinkelgrieß und 1 EL geschrotete Leinsamen in einem kleinen Topf mit Wasser aufkochen.

Gegen Ende zerdrückte Bananen, geriebene Äpfel oder Birnen bzw. Obst (auch Trockenfrüchte und Nüsse) nach Lust und Laune hinzufügen.