

# Frühstück To Go - Alle BG

Viele Menschen müssen schon Früh aus dem Haus um zur Arbeit zu gehen und haben oft nicht die Möglichkeit eines warmen Frühstücks. Oft bin ich schon auf dieses Problem angesprochen worden, wie kann man das mit wenig Zeitaufwand lösen? Das hat mich auf die Idee eines Frühstücks To Go gebracht.

Zutaten:

- 100 ml Wasser
- 1 Eßl. [Hirse](#)
- 1 Eßl. Reis
- 1 kleine Handvoll Cranberries, Gojibeeren, Rosinen oder ähnliches je nach Geschmack
- 3 getrocknete Aprikosen
- 100 ml [Mandelmilch](#)
- 1/2 Tl. [Zimt](#)
- 1 Apfel
- 1 Thermobecher

Vorbereiten kann man das Ganze entweder abends vor dem Schlafen oder aber morgens bevor man z. B. ins Bad geht. Es geht recht schnell, man sollte etwa 10 Minuten einkalkulieren.

1 Eßl. Hirse in einen kleinen Edelstahltopf ohne Fett geben und solange anrösten bis die Hirse duftet, jetzt gibt man 1 Eßl. Reis dazu und röstet diesen noch kurz mit. Das Ganze wird mit dem Wasser abgelöscht. Den Topf auf der abgeschalteten aber noch heißen Herdplatte stehen lassen. Die Aprikosen kleinschneiden und mit den Cranberries dazugeben und den Zimt darüber streuen. Mit dem Deckel den Topf verschließen und stehen lassen (entweder abends oder morgens).

Wann man vorbereitet ist eigentlich nicht wichtig in beiden Varianten reicht die Zeit zum Ausquellen.

Die Herdplatte jetzt wieder anschalten und 100 ml [Mandelmilch](#) dazugeben kurz aufkochen, den Apfel reiben und unter den Hirse-Reis-Brei geben kurz mitdünsten. Das Ganze in einen Thermobecher füllen (die Portion reicht genau für einen Becher), einpacken und mitnehmen. Je nach Qualität des Bechers sollte das Frühstück etwa 2 Stunden warm bleiben.

**Tip:** Morgens den Becher mit kochend heißem Wasser füllen, das Wasser kurz vor dem Einfüllen des Hirse-Reis-Breis ausgießen.



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®

[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)

Bilder: Isabella Groß-Dietzel