

Nuss - Frühstücksbrei

Einen Frühstücksbrei selbst herstellen geht schnell und einfach. So werden unnötige Zusatzstoffe vermieden und die persönlichen Vorlieben berücksichtigt z. B. glutenfrei.

Zutaten ergibt etwa 700 g:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Nüsse gemahlen z. B. Walnüsse, Macadamianüsse oder Pekanüsse
- 100 g [Erdmandel gemahlen](#)
- 100 g Dinkelflocken (für eine glutenfreie Alternative Hirse- und Reisflocken)
- 100 g Haferflocken
- 1 EL Leinsamenmehl
- 4 EL Leinsaat geschrotet
- 1 TL [Vanillepulver](#)
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Pr. Salz



Zubereitung:

Getreideflocken in einer Küchenmaschine vermahlen und in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen. In ein Schraub- oder Einmachglas füllen und noch einmal gut durchschütteln. Fertig!

Zubereitung für einen Nuss-Frühstücksbrei mit Birne und Gojibeeren:

150 ml Mandelmilch in einem Topf erhitzen. 1 Birne waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Mandelmilch einmal aufwallen lassen und anschließend die Herdplatte ausschalten, den Topf aber stehen lassen. Die kleingeschnittene Birne dazugeben und 3 EL der Frühstücksbrei-Mischung. Nach belieben kann auch noch 1/2 EL Chiasamen dazugegeben werden. 5-10 Minuten quellen lassen, noch eine Handvoll getrocknete Gojibeeren darüberstreuen und genießen.



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

Bilder: Isabella Groß-Dietzel