

## Das warme Frühstück

*Damit das warme Frühstück möglichs schnell zubereitet ist*

- kochen sie das Getreide am besten vor und bewahren es im Kühlschrank auf
- Getreide am Morgen aufwärmen und Zutaten beifügen, umrühren, fertig!

*Getreidearten*

Reis, Hirse, Polenta, Dinkel, Buchweizen, verschiedene Getreideflocken... usw.

## Pikantes warmes Frühstück

*Zutaten für Kräuterreis mit Ei und Tomaten*

Gekochter Reis, Bio-Olivenöl, Eier, 1/2 Zwiebel, Kirschtomaten Pfeffer, Muskat, Kräutersalz, frische oder getrocknete Kräuter nach Belieben: Petersil, Basilikum, Oregano, Thymian oder Rosmarin,

*Zubereitung*

Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Tomaten zugeben, dann gekochten Reis begeben und darin dünsten. Ein Ei pro Person aufschlagen und mit frischem Pfeffer, einer Prise Muskat, Kräutersalz gehackter Petersilie/Basilikum verrühren. Die Mischung unter Rühren untermischen bis das Ei stockt. Der Variation beim Getreide (gekochte Hirse oder Polenta) und Gemüse (Ingwer, Kirschtomaten...) sind keine Grenzen gesetzt.

## Süßes warmes Frühstück

*Zutaten für gekochtes Müsli*

25 ml Wasser, etwas Zitronensaft, 2 EL Kakao, 2 EL Flockenmischung, Pinienkerne, Rosinen, Zimt, Vanille, frische Früchte, etwas Zucker, Salz

*Zubereitung*

Wasser mit Flocken mischen und erwärmen. Frisches, klein geschnittenes Obst, Rosinen, Pinienkerne und Kakao begeben und für ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Nun mit Zucker, Salz, Zitronensaft, Vanille und Zimt abschmecken und genießen.