



Guten Morgen, Mitte!

7 Tage

7 warme Frühstücksrezepte



So schön, dass du da bist!

Ein warmes Frühstück ist in der Traditionell Chinesischen Medizin kein Trend, sondern Basis. Es stärkt deine Mitte, bringt dein Verdauungssystem in Schwung und legt den Grundstein für stabile Energie für den ganzen Tag.

In diesem Booklet findest du 7 warme Frühstücksrezepte die einfach, nährend und alltagstauglich sind, um dein Verdauungsfeuer zu unterstützen und dein inneres Gleichgewicht zu fördern.

Nutze dieses Booklet als Inspiration, als Einstieg oder als Erinnerung daran, wie viel Wirkung ein bewusst gewählter Start in den Tag haben kann. Warm essen. Ruhig starten. Deine Mitte wird es dir danken.

Sorge für dich wie die Liebe deines Lebens.

Brinja



Warum ein Frühstück ein guter Start in den Tag ist

Ein Frühstück ist so viel mehr als nur der Start in den Tag. Es kann dich nähren und dir für den Tag Stabilität schenken. Wie du morgens isst, kann also einen spürbaren Einfluss darauf haben, wie viel Energie du für den Tag hast, wie ausgeglichen du dich fühlst und wie gut deine Verdauung, also deine Mitte, arbeitet.

Aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin ist der Morgen eine besonders wertvolle Zeit: Dein Verdauungssystem ist bereit, versorgt zu werden und das am liebsten mit etwas Warmem, Gekochtem und Wohltuendem. Warme Speisen unterstützen nämlich das Verdauungsfeuer, entlasten den Körper und helfen dabei, Nährstoffe leichter aufzunehmen. Kalte oder stark verarbeitete Lebensmittel fordern dagegen oft mehr Energie, als sie dir zurückgeben.

Ein bewusst gewähltes Frühstück unterstützt dich dabei, ausgeglichen durch den Tag zu gehen, Heißhunger vorzubeugen und deine Konzentration sanft zu stärken. Es geht dabei nicht um Perfektion oder feste Regeln, sondern um Fürsorge: für deine Mitte, deine Energie und dein tägliches Gleichgewicht. Wie du morgens isst, ist eine liebevolle Geste dir selbst gegenüber – und Wärme ist dabei oft ein guter Anfang.



So stärkst du dein Verdauungsfeuer

Stell dir mal vor, du hast einen Kochtopf in deiner Körpermitte (in der TCM mittlerer Erwärmer genannt), in dem sich die Nahrung befindet, die wir zu uns nehmen und die in Energie (Qi) und Blut umgewandelt wird. Beheizt wird der Kochtopf durch die Nieren (unterer Erwärmer). Nehmen wir überwiegend gekochte oder gedünstete Lebensmittel zu uns, köchelt die Nahrungssuppe in dem Topf schön vor sich hin, Qi wird gebildet, steigt auf zu den Lungen (oberer Erwärmer) und wird von hier zusammen mit dem Atmungs-Qi im Körper verteilt, sodass alle Organe versorgt werden.

Essen wir morgens aber nichts, kann kein Qi gebildet werden: Uns bleibt wenig Energie für den Tag. Auch durch kalte Speisen wie Joghurt, Rohkost oder Brot, bleibt die Suppe in unserem Kochtopf kalt bzw. benötigt sehr viel Energie von den Nieren, um die Suppe zum Köcheln zu bringen. Das Resultat: Morgenmuffeligkeit und schwer in die Gänge kommen!

Bei einem gekochten Frühstück ist die Nahrung bereits für die Verdauung vorbereitet. Sie benötigt dadurch weniger Energie für die Produktion von Qi und Blut, das Qi kann an alle Organe verteilt werden und wir fühlen uns kraftvoll und gewappnet für den oftmals stressigen und anstrengenden Tag!



Eiweiß-, Kohlenhydrat- oder Mischtyp?

In diesem Booklet erhältst du Rezepte für den Eiweißtyp, für den Kohlenhydrat- und für den Mischttyp. Eiweißtypen benötigen mehr Eiweiß in den Speisen, um lange satt zu bleiben (3-5 Stunden), Kohlenhydrattypen hingegen fühlen sich gesättigt durch z.B. einen Getreidebrei. Der Mischtyp ist durch beides lange satt!

Du fragst dich jetzt bestimmt, woher du weißt, ob du der Eiweiß-, Kohlenhydrat- oder Mischtyp bist. Ganz einfach: Du findest es heraus, wenn du es ausprobierst! Solltest du ein Lebensmittel nicht vertragen, tausche es einfach aus. Viele der Rezepte sind vegan und/ oder glutenfrei.

Am Ende der Woche hast du ein besseres Gefühl dafür, welcher Typ du bist und was dich am längsten satt hält. Auf der folgenden Seite findest du dafür auch ein Frühstückstagebuch, in dem du alles festhalten kannst.

Du frühstückst morgens nicht Zuhause? Das kann ich gut verstehen, denn das habe ich auch viele Jahre lang nicht. Die Rezepte lassen sich alle gut am Vortag vorbereiten und morgens aufgewärmt praktisch im Thermobehälter mit zur Arbeit nehmen.

Probiere aus, sei neugierig und vor allem: Genieße!



Was habe ich
gegessen?

Wie habe ich
es vertragen?
Was sagt mein
Bauchgefühl?

Wie lange war
ich satt?

Habe ich mich
vollkommen
auf das Essen
konzentriert?

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Reflexion:

Wie fühlst du dich?

Auf dieser Seite kannst vor und nach der Woche schauen, was gut und was nicht so gut geklappt hat. Frage dich dafür zum Beispiel:

- *Welche Gerichte haben mir besonders gut getan?*
- *Was hat sich in meinen Körper verändert?*
- *Was kann ich aus dem Booklet in meinen Alltag integrieren?*



Für den Mischtyp

Pikante Polenta mit Gemüse

Polenta (Maisgrieß) ist schnell zubereitet und reich an Eiweiß, Eisen, B-Vitaminen und Kalzium. Aus TCM-Sicht nährt sie die Nieren sowie das Qi und harmonisiert den Magen.



Zutaten für 1 Portion:

- 40g Polenta E
- 150ml Wasser W
- 1 TL Majoran M
- 1 Prise Salz W
- 1 EL Olivenöl E
- 50g Champignons E
- 1/4 Lauch M
- Pfeffer M
- 1 Prise Kurkuma F
- 1 Tomate H

- 1 Wasser aufkochen lassen, die Polenta hinzugeben und ca. 10 min köcheln lassen. Dann mit Majoran würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Champignons und den Lauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß noch die kleingeschnittene Tomate dazugeben.
- 2 Polenta auf einen Teller mit dem Gemüse anrichten.

Für den Mischtyp

Haferflocken-Pancakes mit frischen Beeren

Statt mit Mehl werden diese glutenfreien Pancakes mit Haferflocken zubereitet. Gemeinsam mit dem Ei halten sie sehr lange satt und lassen sich toll vorbereiten!



Zutaten für ca. 6 Pancakes:

- 50g gemahlene Haferflocken M
- 100 ml Hafermilch M oder Mandelmilch E
- 1 Ei E
- 1 EL Zucker
- ½ TL Backpulver
- Beeren (Blaubeeren H, Himbeeren H, Erdbeeren H, Süßkirschen E)
- Zitronenabrieb F
- 1 Prise Salz W

1 Die Haferflocken mahlen, mit Backpulver und Zucker vermengen und die Milch sowie das Ei dazugeben. Alles mit einem Schneebesen verrühren.

2 Die Pancakes nacheinander in einer Pfanne mit etwas Öl braten, bis sie goldbraun sind und z.B. mit frischen Beeren oder etwas Kompott anrichten. Herzhaft schmecken sie auch sehr gut!

Tipp: Da die Haferflocken zum Geschmack scharf gehören, erhitzen sie. Gerade im Sommer kannst du deshalb etwas kühlenden Joghurt als Ausgleich zu den Pancakes essen.

Für den Mischtyp

Würzige Hirse mit buntem Gemüse

Hirse kannst du süß und herzhaft zubereiten. Sie ist glutenfrei, wirkt nach TCM leicht kühlend und tut der Mitte besonders gut. Goldhirse ist geschält und damit leichter verdaulich.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Tasse Goldhirse E
- 250g saisonales Gemüse E
- 1 EL Olivenöl E
- 1 TL geriebener Ingwer M
- Pfeffer M
- Salz W
- 2 Tassen Wasser W
- 1 kleine Zwiebel E
- Zitronensaft H
- 1 Prise Paprikapulver E
- 1 Prise Kurkuma F
- Petersilie H

1

Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke kurz anbraten. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit der Hirse (bitte vorher waschen) in den Topf zu der Zwiebel geben. Mit Ingwer, Salz, Pfeffer, das Wasser hinzugeben und das ganze ca. 10-15 Minuten zugedeckt gar kochen. Eventuell etwas Wasser dazugeben.

2

Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Gemüsehirse mit Zitronensaft und Paprikapulver abschmecken. Servieren und die Petersilie darüber streuen. Damit du länger satt bist, kannst du dazu etwas Fleisch, Fisch oder Tofu dazu essen. Hier passen geröstete Samen, Kerne und auch Schafkäse gut.

E: Erde, F: Feuer, W: Wasser, M: Metall, H: Holz

Für den Kohlenhydrattyp

Buchweizen-Porridge mit Früchten und Nüssen

Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs und eignet sich perfekt als Alternative zu Getreide. Er ist sehr gut verdaulich, glutenfrei und schmeckt leicht nussig.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Tasse Buchweizen F
- 2 Tassen Wasser W oder Hafermilch M oder Mandelmilch E
- etwas Milch oder E
- Lebkuchengewürz M
- 1 Prise Salz W
- etwas Ingwer M
- Zitronensaft H

- 1 Wasche den Buchweizen mit heißem Wasser und röste ihn dann in einem Topf bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten an, bis er zu duften anfängt.
- 2 Füge das Wasser und etwas Milch hinzu, lasse alles aufkochen und dann bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis der Buchweizen weich ist. Gib etwas Lebkuchengewürz, etwas Zitronensaft, das Salz und den Ingwer dazu.

Tipp: Zum Buchweizenporridge schmecken sehr gut Kompott, ein paar frische Früchte der Saison, Sonnenblumenkerne, Nüsse, gepuffter Amaranth oder gepuffter Quinoa.

E: Erde, F: Feuer, W: Wasser, M: Metall, H: Holz

Für den Kohlenhydrattyp

Haferflocken-Porridge mit Honig-Ingwer-Äpfeln

Durch die Prise Lebkuchengewürz und den Esslöffel Honig hat dieses Porridge eine angenehme Süße und einen warmen, würzigen Geschmack.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Tasse Haferflocken M
- 2 Tassen Wasser M oder Hafermilch M oder Mandelmilch E
- Zitronensaft H
- 1 TL Kakaopulver F
- 1/2 TL Zimt E
- 1 TL geriebener Ingwer M
- 1 Apfel süß E oder sauer H
- 1/2 Wasser W
- Zitronenabrieb F
- 1 EL Honig E
- gemahlene Vanille E

1 Die Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem Topf aufkochen. Mit der Hälfte des Zitronensafts, Kakao und Zimtpulver abschmecken und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten einkochen. Wenn es zu dick wird, etwas Flüssigkeit hinzugeben.

2 In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln und entkernen und in Apfelspalten schneiden. Wasser oder Apfelsaft in einem Topf mit dem restlichen Zitronensaft, Honig, Kurkuma und Vanille erwärmen. Den geriebenen Ingwer und die Apfelspalten hinzugeben und einige Minuten dünsten.

Für beide Typen

Herzhafte Gemüse-Frittata mit Kräutern

Kartoffeln und Ei miteinander kombiniert, halten sehr lange satt.
Das liegt an der biologischen Wertigkeit, die mit der
Kombination von Kohlenhydraten und Eiweiß erhöht wird.



Zutaten für 1 Portion:

- 2 gekochte Kartoffeln E
- 2 Eier E
- saisonales Gemüse E
- 1 EL Öl E
- etwas frische Petersilie H
- Salz W
- Pfeffer M
- etwas Kurkuma F
- Champignons E
- 1 kleine Zwiebel E
- Rosmarin, getrocknet M

1 Die Eier mit den Gewürzen (außer der frischen Petersilie) verquirlen. Eine Pfanne erhitzen, Öl dazugeben und die klein geschnittenen Zwiebeln mit dem Gemüse und den in Stücke geschnittenen Kartoffeln anbraten.

2 Die geschlagenen Eier in die Pfanne dazu geben und mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Anschließend die Frittata auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Für den Kohlenhydrattyp

Polenta mit fruchtigem Kompott

Polenta (Maisgrieß) ist glutenfrei und thermisch neutral. Sie stärkt den Magen und die Verdauung und kann außerdem Feuchtigkeit ausleiten.



Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Polenta E
- 300 ml Milch E oder Hafermilch M oder Mandelmilch E
- 1 TL frisch geriebenen Ingwer M
- Prise Salz W
- Obst nach Wahl süß E sauer H
- etwas Wasser W
- ½ TL gem. Kardamom M
- Saft einer halben Zitrone H
- Zitronenabrieb F
- 1 Stück Sternanis F

1 Pflanzenmilch aufkochen und Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Salz und den Ingwer hinzufügen. Sobald die Polenta kocht, bitte die Hitze zurückdrehen und 3-5 Minuten weiter köcheln lassen, dabei umrühren, damit sich nichts festsetzt. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Polenta 5 Minuten weiter ausquellen lassen.

2 In der Zwischenzeit das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen und Obst hinzufügen. Kardamom, Salz, Zitronensaft und Sternanis dazu geben und 3-5 Minuten sanft dünsten. Hier passen gehackte Nüsse sehr gut. Alles zusammen anrichten und genießen!

E: Erde, F: Feuer, W: Wasser, M: Metall, H: Holz

Hirse mit Haselnüssen und Hanfsamen

Dieses Hirse-Frühstück versorgt dich mit pflanzlichem Eiweiß
und gesunden Fetten, stärkt deine Milz und tut deiner Mitte
besonders gut!



Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 Tasse Hirse E
- 1 Tasse Wasser W
- 30g gemahlene Nüsse oder Mandeln E
- Zitronensaft H
- Zitronenabrieb F
- 1 Prise Salz W
- 1/4 TL geriebener Ingwer M
- Zimt oder Lebkuchengewürz E
- 1 kleiner saurer Apfel H

1 Wasser mit der Hirse zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe köcheln lassen, die gemahlene Nüsse dazugeben, sowie auch die Gewürze (bis auf den Zimt oder Lebkuchengewürz).

2 Den Apfel klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Wasser und dem Zimt oder Lebkuchengewürz dünsten. Die fertige Hirse zusammen mit dem Apfel in einer kleinen Schüssel anrichten. Es können noch Hanfsamen darübergestreut werden.

Sorge für dich wie die Liebe deines Lebens

Dieses Booklet darf dich im Alltag als Erinnerung daran begleiten, wie gut es tut, den Tag bewusst zu beginnen und die eigene Mitte zu stärken. Warm zu essen, morgens zur Ruhe zu kommen und deinem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, ist kein Luxus. Es ist eine Form von Fürsorge, die sich spürbar auszahlt: Mit mehr Stabilität, mehr Energie und einer gut funktionierenden Mitte.

Auf meinem [Blog](#) findest du weitere Rezepte und Impulse, die dein Verdauungsfeuer nähren und dich im Alltag unterstützen. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Körper dir schon länger leise Hinweise gibt, du sie aber noch nicht ganz einordnen kannst, ist mein TCM-Kurs [Bauchgeflüster](#) eine mögliche nächste Etappe. Und in der persönlichen [1:1-Begleitung](#) schauen wir gemeinsam hin, sodass Veränderung entstehen darf, die wirklich in dein Leben passt.

Brinja

