



Frühstückstipps zur Milzstärkung

1. **Süßer Hirsebrei** (Dauer ca. 10 Minuten)
 - Hirseflocken in doppelter Menge Pflanzenmilch oder Wasser aufkochen
 - 1EL Kokosraspeln und einige kleingeschnittene Trockenaprikosen hinzufügen
 - Circa 8 Min. bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ziehen lassen, zwischendurch umrühren

2. **Turbo-Milchreis** (Dauer ca. 10 Minuten)
 - Reisflocken mit der doppelten Menge Pflanzenmilch oder Wasser aufkochen
 - 1EL Kokosraspeln und einen geriebenen süßen Apfel oder eine geriebene reife Birne hinzufügen
 - Circa 8 Min. bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ziehen lassen, zwischendurch umrühren

3. **Süße Polenta** (Dauer ca. 5 Minuten)
 - Schnellkoch-Polenta in die doppelte Menge Pflanzenmilch oder Wasser einrühren
 - Ein paar Rosinen hinzufügen
 - 1TL Mandelmus und 1TL Marmelade hinzufügen
 - Je nach Packungsanleitung circa 2-4 Minuten unter Rühren köcheln lassen



4. **Grießbrei** (Dauer ca. 8 Minuten)

- Dinkelgrieß in der doppelten Menge Pflanzenmilch oder Wasser aufkochen
- 1EL Kokosraspeln hinzufügen
- Circa 5 Min. bei kleinster Temperatur im geschlossenen Topf ziehen lassen, zwischendurch umrühren
- Anschließend mit Apfelmus aus dem Kühlschrank mischen, dann hat man direkt die richtige Esstemperatur 😊

5. **Süßes Couscous** (Dauer ca. 8 Minuten)

- Eine Mischung aus 50% Wasser und 50% Pflanzenmilch aufkochen und die halbe Menge Couscous einrühren
- Bei ausgeschaltetem Herd 5 Min. ziehen lassen
- Geschälte, in Stücke geschnittene Äpfel in etwas Butter, Zimt und 1EL Wasser dünsten, bis sie weich sind
- Zum Couscous hinzufügen

6. **Süße Reissuppe** (Dauer ca. 6 Minuten)

- Reis bzw. Reisreste vom Vortag mit Pflanzenmilch oder Wasser aufkochen
- Pürieren und mit Apfelmus vermischen
- Etwas Zimt hinzufügen