

Dr.med. Manfred Dittmar

Homöopathie Naturheilverfahren Chirotherapie
Facharzt für Innere Medizin
Grafenstr.8
26810 Westoverledingen

Tel.: 04961 943410

Fax: 04961 943420

Frühstücksvariationen:

Hirsebrei chinesisch

Zutaten: 3 EL Hirse, 1 Apfel, 1 Orange und/oder anderes Frischobst jeweils klein geschnitten nach Jahreszeit, 2 EL Walnüsse, Mandeln oder Caschewnüsse (max.30g),
½ TL Kurkuma, 1 TL Leinöl, evtl. Ceylonzimt nach Geschmack

3 Esslöffel Hirse mit 250 ml Wasser aufkochen und köcheln lassen.

Die Hirse nicht zu trocken kochen. (Es gibt eine sehr feinkörnige Hirse, die in 8 Minuten gar ist.)
Frischobst und die Nüsse werden nicht mitgekocht.

Den in kleine Stücke geschnittenen Apfel, das andere Frischobst und den TL Leinöl untermischen.
Zimt und ca. ½ TL Kurkuma nach Geschmack.

In einer Müslischale servieren.

Roher Buchweizenbrei

Zutaten: 3-4 EL Buchweizen, frisch gemahlen/geschrotet, 1 Apfel und frisches Obst der Saison in Stücke geschnitten, 2 EL gehackte Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse (max.30g),
½ TL Kurkuma, 1 TL Leinöl oder frisch geschroteter Leinsamen, etwa 1 EL, Ceylonzimt.

Den gemahlenen Buchweizen in 50 – 60 Grad warmem Wasser einweichen, den Apfel reiben und untermischen, die Nüsse dazugeben, Leinöl, Kurkuma und das weitere Obst dazu mischen.

Das gleiche Rezept geht mit frisch geschrotetem Hafer oder Nackthafer oder auch mal mit groben Haferflocken.

Die Obstmenge sollte bei beiden Rezepten mit der Zeit auf 300 - 400g gesteigert werden.

Paranüsse sind sehr selenhaltig, davon sollte man regelmäßig essen, aber nicht mehr als ca.8 Nüsse pro Woche.

Ansonsten gilt für eine gesunde Ernährung, dass ca. 30g rohe, ungesalzene **Nüsse** (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, frisch geschrotete Lein-, Sesam- oder Chiasaat) täglich gegessen werden sollten. Wenn kein Übergewicht vorliegt, darf es auch deutlich mehr sein.