

藥

Rezepte von Mag. Ursula Peer

Dem Frühstück kommt in der 5 Elemente Lehre nach TCM eine besondere Bedeutung zu. Ein gekochtes, warmes Frühstück schafft eine heilsame Basis für den gesamten Tag und ist eine Wohltat für Körper und Geist. Speziell Schulkinder profitieren in jeder Hinsicht davon! Hier finden Sie einige köstliche Alternativen zu Marmeladebrot und kalten Frühstückscerealien, die teilweise auch für Tage vorgekocht werden können:

Eierspeis' mit jungem Gemüse



Olivenöl in heiße Pfanne geben

5 kleingeschnittene Champignons begeben

1 kleingeschnittene Frühlingszwiebel anschwitzen

Mit Flor de Sal (besonders hochwertiges Salz, alternativ unraffiniertes Meer- oder Steinsalz) würzen

1 würfelig geschnittene Fleischtomate dazugeben

Frische Rosmarinblätter darüberstreuen

4 Verquirlte Eier in die Pfanne dazugeben und sehr gut mischen

Mit frischem schwarzem Pfeffer

Und Flor de Sal abschmecken

Mit frischer Petersilie bestreuen und genießen!