

Eliminationsdiät: Beispiele Frühstück

Müsli: ohne Gluten und Milch, wenig Obst

Variante 1:

Haferflockenbrei, warm

z.B. Haferflocken glutenfrei 20g in Wasser, 1 kleingeschnittene Dattel, mit 1 EL gekeimten Leinsamen (oder Leinsamenöl) kurz aufkochen, dann 10-15 Min quellen lassen, mit halber Avocado oder Beeren (tiefgekühlt) oder 1/4 Banane und Zimt servieren

Variante 2:

Hirseflockenbrei, warm

Anstelle von Haferflocken Hirseflocken verwenden.

Variante 3:

Quinoamüsli, warm oder kalt

1 Tasse Quinoa (über Nacht einweichen, morgens gut abspülen) mit 2 Tassen Wasser ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Davon 2-3 EL in etwas Kokosmilch oder Nußmilch (ohne Zucker) vermischen, nach Belieben erwärmen, mit Zimt und Beeren, Avocado oder Banane servieren, evtl. 1 TL Kokosöl zugeben (außer bei Avocado)

Tip: Der gekochte Quinoa hält sich im Kühlschrank einige Tage. Also am besten auf Vorrat zubereiten für die nächsten Tage (Frühstück oder Mittag- bzw. Abendessen).

Variante 4:

Amaranthmüsli, warm oder kalt

Wie Quinoa zubereiten

Variante 5:

Buchweizenmüsli, gekeimt

1-2 Tage vor Verzehr abends Buchweizen gut abspülen und mit Wasser einweichen über Nacht. Morgens abspülen und entweder zum Müsli verwenden oder in einem Sieb oder Keimglas keimen lassen. Dann abends nochmal durchspülen und bis zum Morgen keimen lassen. morgens abspülen und verwenden:

Entweder direkt so (etwas körnig, nussig) mit etwas Kokosmilch und kleingeschnittenem Obst und Zimt oder

Im Mixer: Buchweizen mit Banane, Apfel oder Beeren, halber Avocado oder 1 EL Kokosöl und wenig Kokosmilch/Kokosjoghurt oder Wasser, nach Belieben Kurkuma, Ingwer und Zimt dazu und cremig mixen.

Smoothies

Variante 6

Frucht-Smoothie (möglichst wenig süßes Obst)

Beispiele

- Frucht-Müsli-Drink
- Morgen-Power-Shake
- Schoko-Power-Greens Drink

Variante 7

Grüner Smoothie

Bitte langsam anfangen, wenn noch nicht gewöhnt:

Beispiele für „Grüne Smoothie Anfänger“

- Grünes Apfelmus zum Start
- Pina Colada Green Smoothie
- Cremiger Sellerie Smoothie