



Rezept Veganer Lowcarb Frühstücksbrei

Immun Power Frühstück

Die Auswahl der Zutaten ist nicht nur für Veganer ideal, sondern kann auch als Ergänzung zur [Omega-3-Power-Krem](#) (Leinöl mit Quark, Rezept [siehe Blog](#)) oder anderen Müslis genutzt werden. Die Rezeptur unterstützt den Fettstoffwechsel und ist somit **stärkend für das Immunsystem**, auch weil die Mischung reich an Antioxidantien wie u.a. Vitaminen, Folsäure, Lecithin, pflanzlichem Eiweiß und Pantothersäure ist. Außerdem unterstützt die Mischung die Darmtätigkeit und fördert die Darmflora.

Lucia testet die Mischung seit März 2020, statt der Omega-3-Power Creme, wie in der Öl-Eiweißkost als Budwig-Creme beschrieben, selbst und stellt fest: die Mischung sättigt und macht sehr zufrieden.

Zutaten für 1 Portion

- ✓ 1-1,5 EL [Adrisan Bio Mandelmehl](#)
- ✓ 1-1,5 EL [Lucia's Bio Weizenkeim Power Granulat](#)
- ✓ 0,5-1 TL (nach Belieben) [Adrisan Bio Leinmehl](#)
- ✓ 1 TL Birkenzucker oder Bio Honig
- ✓ 1 MS Bio Heidelbergers 7-Kräuter-Stern Pulver oder andere Bitterkräuter
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Prise Kurkuma
- ✓ 1-3 EL [Lucia's frisches Bio Leinöl](#) oder [Lucia's frisches Bio Leinöl Plus](#) oder [Lucia's Omega 3x3 Gipfelstürmer](#)
- ✓ 1-2 EL [Lucia's Bio Omega-Lein-Crunch VEGAN](#)
- ✓ 100 ml Wasser
- ✓ 100 ml [Kraftvolle 7 BIO Direktsaft](#), andere Muttersäfte/Direktsäfte (z.B. Heidelbeere, Holunderbeere, Schwarze Johannisbeere, Aronia, Granatapfel, ...) oder [BIO Fermentgold](#)
- ✓ Frische Früchte, kleingeschnittene Trockenfrüchte oder (geröstete) Nüsse nach Belieben
- ✓ Für sehr Hungrige: zusätzlich 1 EL Bio Braunhirse oder [Adrisan Bio Kokosflocken](#)
- ✓ Ein große Portion Gute Laune mit einrühren ☺

Zubereitung:

Obige Menge der Mehlmischung (ca. 3 EL) mit 100 ml Wasser und 100 ml Saft sowie 2 EL Leinöl kalt verrühren. Die Mischung dickt nach einigen Momenten selbst gut an.

Wenn Sie zusätzlich Braunhirse oder Kokosflocken verwenden, ca. 50 – 100 ml mehr Flüssigkeit zugeben.

Nach Belieben mit Früchten, Nüssen und/oder Lucia's Bio Omega Lein Crunch VEGAN servieren.

Anmerkung/Tipps:

- Durch die Zugabe von Früchten wie Banane, Apfel, Orange, Grapefruit oder Trauben können Sie den Geschmack lecker variieren.
- Experimentieren Sie auch gerne mit weiteren Gewürzen wie Zimt oder Vanille und probieren Sie den Brei auch mit Kakao.
- Ähnlich wie beim Rezept „[Meerrettich-Wonnen](#)“ lässt sich auch diese vegane Variante sehr gut herzhaft mit frischen Kräutern, Meerrettich, oder Knoblauch zubereiten.

Bitte immer bedenken: Die effektivste Immunstärkung ist Gute Laune ☺