

denn doch einmal ein Müsli hätten herunterwürgen müssen – am Vormittag über Bauchschmerzen klagten. Manche Jungen scheinen die Unverträglichkeit auch unbewusst zu erkennen – sie leisten einfach erbitterten Widerstand gegen Nahrung dieser Art. Grundregel sollte immer sein: Wer etwas absolut nicht essen will, der soll es einfach lassen.

Horormüsli schmeckt eigentlich sogar sehr gut. Jedenfalls gewöhnt man sich dran. Außerdem sind wir der Ansicht, dass man sich an anderen Tagen durchaus mal ein morgendliches Schokocremebrot erlauben kann, samstags oder sonntags zum Beispiel, wenn man in der Woche zuvor dem Körper mit dem Horormüsli bereits lauter gesunde Nahrungsmittel zugefügt hat. Das Horormüsli wird grundsätzlich von der ganzen Familie gegessen (die Personen, die an einer Getreideunverträglichkeit leiden, natürlich ausgenommen). Die allgemeine Lebenserfahrung zeigt, dass auch etwas größere Jungen, so ab dreißig oder vierzig Jahren, das Horormüsli nach einer Weile ganz und gar zuträglich finden.



## Horormüsli

### ZUTATEN (für vier Personen)

- 6 EL Dinkelschrot (echter Horror) oder Dinkelflocken (milder Horror)
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 kleine Äpfel
- 1 EL Mandelmus (aus dem Reformhaus)
- 2 Hände voll klein geschnittenes Obst der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen etc. Im Winter: Banane)
- 4 EL Sahne

### ZUBEREITUNG

- Dinkelschrot in 2 Tassen Wasser ca. 20 Minuten einweichen.
- Unter Rühren zum Kochen bringen und einmal kurz aufwallen lassen.
- 10 Minuten neben dem Herd ausquellen lassen.
- Äpfel waschen und mit der Schale, aber ohne das Kerngehäuse reiben.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und das Horormüsli auf vier Schalen verteilen und Sahne darüber geben.



## 2

**DER PHLEGMATIKER:** Er ist ein stilles Kind, das leicht friert, morgens schlecht aus dem Bett kommt und immer in Gedanken zu sein scheint. Obst sollte der Phlegmatiker möglichst morgens nicht zu sich nehmen, und wenn, dann höchstens im Sommer. Sonst ist der klassische Porridge ideal für ihn.



### FRÜHSTÜCK ZUM WIEHERN

Pferde, die nur mit Hafer gefüttert werden, gelten als besonders feurig. Manchmal geht ihr Temperament so sehr mit ihnen durch, dass man sprichwörtlich sagt, dass sie „der Hafer sticht“. Angeblich enthält der Hafer Substanzen, die anregend wirken. Kleine Trantüten und ausgewachsene Phlegmatiker sollten die stimulierende Wirkung des Hafers schon am Morgen nutzen.

Nun ist ein klassischer englischer Porridge ja nicht jedermanns Sache. Aber vielleicht ist der Phlegmatiker auch zufrieden, wenn er morgens ein paar Haferkekse essen kann, ein Hafermüsli oder einen kleinen Haferpfannkuchen. Besonders lecker ist das Haferomelett.



## Haferomelett

### ZUTATEN (für einen Phlegmatiker)

- 1 Ei
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Milch
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Margarine zum Ausbacken



### ZUBEREITUNG

- Ei trennen und das Eiweiß mit dem Zitronensaft zu Schnee schlagen.
- Milch und Eigelb verrühren und unterheben.
- Haferflocken vorsichtig unterheben.
- In einer kleinen Pfanne in wenig Fett ein Omelett backen.
- Mit dem Ahornsirup beträufeln.

### WAS IST EIGENTLICH UNTERHEBEN?

Das Wort „unterheben“ findet sich in vielen Rezepten, meistens dann, wenn eine eher leichte Masse mit einer schwereren vermengt werden soll. Beim Unterheben ist oft Eischnee im Spiel. Der nämlich würde es nicht vertragen, wenn man ihn einfach mit einer anderen Zutat verquirlen würde. Die Luftbläschen, die ihn erst locker machen, würden zusammenfallen. Beim richtigen

Unterheben streut oder gießt man die schwere Masse auf die leichte, in diesem Fall streut man die Haferflocken auf die lockere Omelettmasse. Dann mit einem großen Löffel oder flachen Spatel vorsichtig die Flocken unter die Masse schaufeln. Langsam vorgehen und nicht zu viele Schaufelbewegungen machen. Und immer schön von unten nach oben arbeiten.