

FRÜHSTÜCKS- KONZEPT

**FÜR DEN ERNÄHRUNGSPLAN AUS DEM
VIDEOKURS MIT DR. FEIL**



FRÜHSTÜCK

DEIN 4-WOCHEN FRÜHSTÜCKS- KONZEPT VON DR. FEIL

In diesem Booklet sind alle **Frühstück Rezepte** für den Videokurs "Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden: Die Dr. Feil-Strategie" für dich zusammengefasst.

Viel Spaß beim Zubereiten und einen guten Appetit!



BILDNACHWEISE
Forschungsgruppe Dr. Feil



BILDNACHWEISE
GU Verlag

Die Rezepte sind in keiner chronologischer Auflistung.

Wie genau du das Konzept anwendest, findest du folgend, sowie in deinem Kursbereich.

IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Dieses Rezeptbuch ist Bestandteil des Kurses "Videokurs: Arthrose und Gelenksbeschwerden überwinden: Die Dr. Feil-Strategie."

Die Inhalte stammen aus den folgenden Büchern:

DR. FOOD – GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR STARKE GELENKE

Bernhard Hobelsberger,
Dr. Wolfgang Feil
ISBN 978-3-8338-7886-2

LAUF DICH GESUND

Dr. Wolfgang Feil
ISBN 9783000523946



FRÜHSTÜCK



Das Konzept und die richtige Anwendung

Als Frühstück empfehle ich einen Gewürzquark zu essen.

Damit nehmen Sie eine riesige Menge an entzündungssenkenden Nährstoffen auf: Speiseleinöl, Ingwer-, Kurkuma-, Zimt-, Pfeffer- und Chilipulver und Beeren. Die Halbfettstufe beim Quark sichert, dass der Gewürzquark langanhaltend sättigend wirkt.

Sollte die Portion Gewürzquark von der Menge her nicht ausreichend sein, empfehle ich Ihnen noch etwas Dinkelvollkornbrot auf Sauerteigbasis dazu zu nehmen.

Die Alternativen zu einem Dinkelvollkornbrot auf Sauerteigbasis wären **eigens hergestellte Chia-Quark- Brötchen oder Walnuß-Bananen-Pancakes**. Beide Rezepte finden Sie folgend.

INTERVALLFASTEN-REIZ:

Optimal wäre es natürlich, wenn Sie Ihre Frühstücksstrategie mit einem zusätzlichen Intervallfasten-Reiz versehen könnten. Dadurch gehen Entzündungsreaktionen und dadurch Schmerzen noch schneller zurück. Auch die Knorpelregeneration kommt dadurch schneller in Gange.

Allein, wenn Sie Ihr Frühstück statt um 7 Uhr auf 9 Uhr schieben könnten, wäre das ein entzündungssenkender Vorteil. Noch besser wäre es, wenn Sie Ihre erste Mahlzeit in Form des Gewürzquarkes auf 10-11 Uhr legen könnten und davor nur Kaffee und Tee trinken würden. Versuchen Sie Kaffee und Tee ohne Zucker zu genießen. Etwas Milch im Kaffee stört den Intervallfasten Reiz nicht.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg – meine Frühstücksstrategie wird Ihre Vitalität bereichern.

Ihr Dr. Wolfgang Feil



REZEPTE

Gewürzquark nach Dr. Feil



Zutaten:

- 3 TL Speiseleinöl
- 250 g Quark (20 % Fett)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- je 1 Prise Chili, Pfeffer
- 1–2 cm frischer Ingwer (ca. 30 g klein geschnitten oder gerieben)
- 15 g (1 EL) Honig
- 1 EL Hanfnüsse (13 g)

- 1 Verrühren Sie** das Speiseleinöl mit dem Kurkuma, bis es sich vollständig aufgelöst hat.
- 2 Geben Sie** anschließend alle Zutaten in den Quark und mischen Sie alles gut durch.

Dr. Feil Info:

Die vielen Gewürze im Gewürzquark oder in der Gewürzschokolade verringern erhöhte Blutdruck- und Triglyceridwerte und wirken leicht blutverdünnend. Gönnen Sie sich deshalb möglichst oft einen Gewürzquark oder eine Gewürzschokolade.

Tipp:

Dazu passen auch leckere frische Beeren oder ein geriebener Apfel.

Für 1 Person

Zubereitungszeit:

5 Min.



REZEPTE

Walnuss-Bananen-Pancakes



Zutaten:

Für die Pancakes:

- 2 Eier
- Salz
- 50 g Joghurt
- 1 EL Birkenzucker (Xylit)
- 1 kleine Banane
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1 EL Walnusskerne
- 2 EL Butter

Für die Sauce:

- 1/2 Bio-Limette
- 250 g Heidelbeeren
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 1 TL Guarkernmehl

- 1 Für die Pancakes** die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Joghurt und Birkenzucker mit dem Handrührgerät in 3–5 Min. cremig schlagen. Die Banane pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 2 Johannisbrotkernmehl** und Zimt unter die Eimasse rühren, dann die Banane unterrühren und schließlich den Eischnee unterheben. Den Teig 20 Min. quellen lassen.
- 3 Für die Sauce** die Limette heiß abwaschen, trocknen und mit einer Reibe die Schale fein abreiben. Heidelbeeren mit Vanille und 1 TL Limettenschale in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln, bis die Früchte aufplatzen. Guarkernmehl unterrühren, die Sauce noch mal aufkochen, dann abkühlen lassen.
- 4 Die Walnusskerne** grob hacken. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und mit ein paar Walnüssen bestreuen. Nüsse etwas andrücken. Pancakes pro Seite in 3–4 Min. auf mittlerer Stufe goldgelb backen. Die Pancakes erst wenden, wenn sie sich gut vom Pfannenboden lösen lassen. Noch lauwarm mit Heidelbeersauce genießen.

12 Stück

Zubereitungszeit:

30 Min.

Ruhen:

20 Min.



WOCHE 1 - Samstag

ARTHROSE UND GELENKSCHMERZEN ÜBERWINDEN

Die Dr. Feil Strategie

Forschungsgruppe

Dr. Feil



REZEPTE

Chia-Quark-Brötchen



Zutaten:

- 150 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 2 Eier
- 1/2 Pck. Backpulver
- Salz
- 1 Prise frisch geriebene
- Muskatnuss
- 60 g Flohsamen
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 30 g Sesam
- Sesam zum Bestreuen

1 Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Den Quark mit Eiern, Backpulver, 1/2 TL Salz, Muskatnuss, Flohsamen, Chia-Samen, Leinsamen und Sesam in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts so lange kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Etwa 5 Min. ruhen lassen, damit die Floh- und Chia-Samen quellen können.

3 Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen vier kleine Brötchen formen und auf das Backblech legen. Brötchen mit etwas Sesam bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche sich goldbraun färbt. Herausnehmen und auf einem Küchengitter auskühlen lassen. Ganz wichtig: Während die Brötchen backen, den Ofen keinesfalls öffnen!

Variante

Wenn Sie es gerne etwas herzhafter mögen, rühren Sie 2 EL geriebenen Cheddar unter den Teig und rösten den Sesam in einer Pfanne trocken an.

4 Stück

Zubereitungszeit:

15 Min.

Ruhen:

5 Min.

Backen:

30 Min.



WOCHE 1 - Samstag

ARTHROSE UND GELENKSCHMERZEN ÜBERWINDEN

Die Dr. Feil Strategie

Forschungsgruppe

Dr. Feil

