

Essen / vegan

Ein warmes Frühstück mit Hirse

z.B. mit Äpfeln und Walnüssen

Wer zum Frühstück warm isst, trägt zur Stärkung der Nierenenergie bei. Das Organsystem ist wie ein Feuer, das uns warm hält. Durch warmes Essen geben wir regelmässig Holz in unser Feuer. Hirse ist ein guter Start in herbstliche Tage, da sie Nässe ausleitet und das Qi stärkt. Die Zutaten dazu können variieren.



Zutaten

1 Glas	Hirse
2 Glas	Wasser
1 mittelgross	Apfel
1 handvoll	Walnüsse
1 EL	Rosinen
1 EL	Mohn
1 Schuss	Hafermilch
etwas	Olivenöl

Zubereitung in 5 Schritten:

1. Hirse in einem Sieb mit heissem Wasser abspülen, danach unter ständigem Rühren leicht anrösten. Mit Wasser aufgiessen und bei schwacher Hitze aufkochen lassen. Danach zugedeckt 15 min quellen lassen
2. Apfel in Stücke schneiden und Walnüsse grob hacken
3. Apfelstücke und Walnüsse in wenig Olivenöl anrösten
4. Mohn und Rosinen zum Apfel-Walnussgemisch dazugeben
5. Hafermilch zur Hirse geben und alles untermischen

Tipp: Hirse ist trocken, mit einem Apfel-Birnen-Muss dazu lässt es sich am besten geniessen.