

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



HIRSE MIT ROHKOST

Hirse ist gut für: brüchige Nägel, spröde und brüchige Haare, Bindegewebsschwäche, Magen-Darm-Erkrankungen.

Zutaten und Zubereitung



30-50g	Mandeln über Nacht einweichen oder Walnüsse
100g	Hirse
200ml	Wasser
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
1 kl.	Kurkumawurzel (püriert) oder 1/2 TL gemahlen

1 kl.	Apfel in kleine Stücke schneiden
50g	Karotte raspeln / grob reiben oder einen Chicorée klein schneiden
2 EL	braunes Mandelmus oder Haselnussmus
10ml	Leinöl
5g	Ingwer mit etwas Wasser
1 kl	Apfel und
50g	Topinambur pürieren

- Hirse gut waschen.
- Hirse mit 200 ml Wasser, Salz und Kurkuma aufkochen, anschließend Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Herd ausschalten, Topf abdecken und ausquellen lassen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen
- Wer mag gibt noch etwas Zimt dazu oder ...!

Hirse enthält:

- viel Eisen und Magnesium,
- Zink,
- Eiweiß,
- Vitamin E, Riboflavin, Niacin.