

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.