

# Goldene Hirse-Bowl

pikant & herzhaft



## ZUTATEN für 1 Portion

- 80 g Hirse (gekocht)
- 100 g Kürbis (z. B. Hokkaido, gegart)
- 40 g Feta
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl
- Frische Kräuter, Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Hirse nach Packungsanleitung kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Kürbis in kleine Würfel schneiden und garen (dämpfen oder im Ofen).
3. Hirse in eine Schüssel geben, Kürbis darauf verteilen.
4. Feta zerbröseln, darüberstreuen.
5. Mit Kürbiskernen, Öl und Kräutern toppen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## WIRKUNG NACH TCM

- Hirse: stärkt die Mitte (Milz & Magen), Qi-tonisierend
- Kürbis: nährt & stärkt die Mitte, harmonisiert
- Feta: befeuchtend, bildet Säfte – in Maßen genießen
- Kürbiskerne: nährend, stärkt Nieren & Lunge

## NÄHRSTOFF-HIGHLIGHT

- Hirse: Eisen & Magnesium
- Kürbis: Beta-Carotin (Vitamin A-Vorstufe)
- Feta: Calcium & hochwertiges Eiweiß
- Kürbiskerne: Magnesium & Zink



TIPP

Perfekt als leichtes Mittagessen oder warme Bowl für kühle Herbsttage.

Qi auf dem Teller. ♥

**Anita Schibl**

**HoppHopp  
in Bewegung kommen -**



Ernährungsberatung nach TCM  
Sport- & Gesundheitstrainerin für Senioren  
Sensomotorisches Training

+43 660 869 0051  
kontakt@hopp hopp.info  
www.hopp hopp.info



Newsletteranmeldung