

Goldene Hirse-Bowl

süß & fruchtig



BEFEUCHTEND
NÄHREND
HARMONISIEREND

ZUTATEN für 1 Portion

- 80 g Hirse (gekocht)
- ½ Birne (in Würfel)
- 80 g Trauben (halbiert)
- 1 EL Walnüsse oder Maroni (gekocht)
- ½ TL Zimt
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Hirse nach Packungsanleitung kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Birne in Würfel schneiden.
3. Hirse in eine Schüssel geben, Birne und Trauben darauf verteilen.
4. Walnüsse oder Maroni grob hacken und darüberstreuen.
5. Mit Zimt verfeinern, nach Wunsch mit etwas Honig oder Ahornsirup abrunden.

WIRKUNG NACH TCM

-  Hirse: stärkt die Mitte (Milz & Magen), Qi-tonisierend
-  Birne: befeuchtet & kühlt, unterstützt die Lunge
-  Trauben: nährt Qi & Säfte, harmonisiert
-  Walnüsse/Maroni: nährend & wärmend, stärkt Nieren
-  Zimt: wärmend, bewegt & harmonisiert

NÄHRSTOFF-HIGHLIGHT

-  Hirse: Eisen & Magnesium
-  Birne: Ballaststoffe & Vitamin C
-  Trauben: Polyphenole & Kalium
-  Walnüsse: Omega-3-Fettsäuren (ALA)
-  Maroni: komplexe Kohlenhydrate



TIPP

Ideal als Frühstück, süßes Mittagessen oder nährnde Zwischenmahlzeit.

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