



Hirse-Power-Frühstück

Zutaten für 2 Portionen

400 g Äpfel gewaschen, geviertelt,
ohne Kerngehäuse
40 g Datteln getrocknet (ohne
Stein)
100 g Hirse (Goldhirse)
500 g Wasser
¼ TL Bio-Vanilleschotenpulver
(alternativ Vanillezucker)
1 TL Mandelmus
½ Zimt gemahlen
½ TL Kakaopulver
1 Prise Speisesalz
1 TL Kardamon gemahlen
2 EL Leinöl



Nährwerte pro Portion á 509 g:

506 kcal (2.126 kJ), 7 g EW, 78 g KH, 15 g F, 9 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 00:30 h

Zubereitung im Thermomix

1. Äpfel, Datteln und Vanilleschote in den **Mixtopf** geben und **6 Sek./St. 6** zerkleinern.
2. Hirse, Wasser, Mandelmus, Zimt, Kakao, Salz und Kardamom zugeben und **20 Min./100 °C/Linkslauf/St. 1** kochen. Eventuell noch ca. 5 Min. nachquellen lassen.
3. Leinöl **10 Sek./Linkslauf/St. 1** unterrühren und genießen.

Zubereitung auf klassische Art

1. Äpfel und Datteln klein schneiden oder raspeln. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Wasser aufkochen lassen, Hirse einrieseln lassen und Äpfel, Datteln, Vanillemark, Mandelmus, Zimt, Kakao, Salz und Kardamom zugeben.
3. Nach dem Aufkochen sofort auf kleinste Flamme zurückschalten und ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit der Brei nicht anbrennt.
4. Etwas überkühlen und nachquellen lassen, Leinöl unterrühren und genießen.

Varianten

Wenn Du kein Vanillepulver bekommst, kannst Du frische Vanilleschote verwenden. Diese einfach aufschneiden, auskratzen und das ausgekratzte Mark



dazugeben. Oder bei der Zubereitung mit dem Thermomix kannst Du die Vanilleschote gleich mit Äpfeln und Datteln mitzerkleinern. Für mehr Vanillegeschmack kannst Du die Schote auch zum Kochen mit dazugeben und vor dem Servieren herausnehmen.

Statt Kardamom kann auch mit Nelkenpulver gewürzt werden. Mandelmus kannst durch jedes andere Nuss-Mus oder auch durch ein paar geriebene Mandeln oder Mandelblättchen ersetzen.

Rezeptwirkung nach TCM

Das Hirse-Power-Frühstück wirkt nährend und wärmend, baut Qi und Blut auf, stärkt und harmonisiert die Mitte und stärkt das Nieren-Yang, das Milz- und Magen-Qi. Du kannst es also bei Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit einsetzen, aber auch bei Kältegefühlen und Verdauungsschwäche.

essenbelebt wünscht guten Appetit!