

## Hirse-Power-Frühstück

Quelle: Mag. Susanne Lindenthal

**Wirkung:** nährend und wärmend, leicht befeuchtend; baut Qi und Blut auf, stärkt und harmonisiert die Mitte, stärkt das Nieren-Yang, stärkt Milz- und Magen-Qi

**Nährwerte** pro Portion á 203 g: 192 kcal 4 g EW 27 g KH 8 g F

**Zubereitungszeit** 00:30 h

### Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat	Element	Thermik
100 g	Hirse ganz (z.B. Goldhirse)	Erde	neutral
500 g	Wasser	Wasser	kalt
½	Vanilleschote frisch	Erde	neutral
2 TL	Mandel- oder Nussmus (oder ein paar Mandeln gerieben oder Mandelblättchen)	Erde	neutral
¼ - ½ TL	Zimt	Erde	neutral
½ TL	Kakao echt	Feuer	warm
1 Prise	Salz	Wasser	kalt
1 Prise	Kardamom	Metall	warm
2 EL	Leinöl	Erde	neutral
200 g	Heidelbeeren frisch	Holz	neutral
2 EL	Ahornsirup	Erde	neutral

### Zubereitung im Thermomix

1. 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, Heidelbeeren und Ahornsirup zugeben, **10 Sek./Linkslauf/St. 1** unterrühren und genießen.

### Zubereitung auf klassische Art

1. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Wasser aufkochen lassen, Hirse einrieseln lassen und 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 eventuell nachquellen lassen. Leinöl, Heidelbeeren und Ahornsirup unterrühren und genießen.

### Varianten

Wenn man keine frische Vanilleschote hat, kann gemahlenes Vanillepulver verwendet werden.

Statt Kardamom kann auch mit Nelkenpulver gewürzt werden. Mandelmus kann durch andere Nuss-Muse ersetzt werden oder auch durch ein paar geriebene Mandeln oder Mandelblättchen. Gut passen auch Kokosflocken oder Erdnüsse.

Alternativ können in der Saison auch Erdbeeren oder Himbeeren verwendet werden. Gut schmeckt das Power-Frühstück auch mit Banane.



essenbelebt wünscht guten Appetit!