



Hirsefrühstück mit Birnen

5dl heisses Wasser	Hirse in ein Sieb geben, mit dem kochenden Wasser übergiessen, im aufgefangenen Wasser schwenken (Bitterstoffe werden rausgeschwemmt)
75gr. Hirse	Hirse ohne Wasser kurz rösten, bis die Hirse wieder trocken ist.
heisser Topf	ablöschen
1.5dl heisses Wasser	zugeben, ca. 15 Min. köcheln
1 dl Süssmost	klein schneiden und mitdünsten
1 Birne	
1 EL Sonnenblumenkernen	
1 EL Gerstenmalz	
wenig Salz	zugeben und gut rühren
wenig frischer Ingwer	klein schneiden oder raffeln und zugeben
wenig Wasser	zugeben
evt. wenig Joghurt	zufügen und geniessen

Wirkung: erfrischend, senkt Hitze, baut Qi auf, baut Eisen auf, stärkt Haare
Nicht anwenden bei: innerer Kälte, Feuchtigkeit (Joghurt weglassen!)

Tip: kein Kuhmilchjoghurt, Ziegen-, Schaf- oder Sojamilchjoghurt benutzen

Polentafrühstück

4 dl heisses Wasser	Einrühren und auf kleiner Stufe 40-60 Min. kochen. (kann am Abend vorher vorbereitet werden)
100gr. Mais	
wenig Butter	
wenig Zimt	
wenig Salz	
wenig Zitronensaft	zufügen und gut umrühren
wenig frischer Ingwer	fein schneiden und zufügen
wenig heisses Wasser	zufügen und nochmals kurz köcheln lassen

Sauce zum Polentafrühstück (kann für mehrere Tage vorbereitet werden)

1 dl heisses Wasser	
100gr. Trockenfrüchte	
wenig Zimt oder Vanille	alles zusammen etwas köcheln lassen und über die angerichtete Polenta geben.

Wirkung: leicht erwärmend, stärkt Milz und Magen, stärkt das Blut

Tip: Statt der getrockneten Früchte passt auch Rhabarbermousse zur Polenta.