

Frühstück – Hirse mit Kompott

Rezept für 1 Person

Zutaten

Menge	Zutaten	Element
1-2 Tassen	Hirse (gekocht)	E
1 EL	Butter	E
1 EL	Mandelmus	E
2-3	Nüsse (gehackt)	E
½ TL	Zimt	M
1 Prise	Salz	W
1 Spritzer	Zitronensaft	H
1 MSP	Kakao	F
½	Apfel (gerieben)	E
1-2 Tassen	Apfel – oder Birnenkompott	E, M

Zubereitung

Apfel auf einer Gemüsereibe fein raffeln. Butter in einer heißen Pfanne schmelzen lassen, gekochte Hirse mit der Gabel auflockern in die Pfanne geben, würzen mit Zimt, Salz, Zitronensaft und Kakao. Pfanne etwas schütteln, damit sich die Hirse gut verteilt und bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel 2-3 Min. dünsten.

Mandelmus zugeben und mit der Hirse mischen, dazu etwas Flüssigkeit vom Kompott angießen, kurz durchkochen. Herd ausschalten.

Früchte auf der Hirse verteilen, Pfanne etwas schütteln, damit sich alles gut verteilt, mit geriebenem Apfel mischen und mit Nüssen bestreut servieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Hirse wirkt stark entwässernd und leitet Feuchtigkeit aus. Butter, Mandelmus und Nüsse liefern ungesättigte Fette und Eiweiß. Das gedünstete Obst stärkt vor allem den mittleren Erwärmer und liefert lang anhaltende Energie.