

## Kräuter Hirse...ob zum Frühstück, Mittagessen oder als Abendessen

Für 2 Personen



Pfanne erhitzen  
**2 Prisen Kurkuma** kurz erwärmen



**100 g Hirse** unter kaltem Wasser waschen und kurz anrösten



**Etwas Pfeffer aus der Mühle**  
**2 Prisen Muskatblüte**



**2 ½ dl Wasser mit 1 TL Plantex Bouillon** ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.  
Vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und für weitere ca.10 Minuten quellen lassen.



zur Erfrischung etwas **Bio-Zitronenrinde** darüber raspeln



**1 Prise Bockshornkleesaat** dazu streuen



Als Verfeinerung wer mag, ein paar **Butterflocken** darüber geben.  
Abschmecken mit:



**½ Bund glattblättriger Petersilie**, fein gehackt  
**½ Bund Basilikum**, fein gehackt  
**Mit Pfeffer aus der Mühle** und



**Himalaya Salz**

Die Hirse in eine Schale füllen und in die Mitte pro Person **ein 4 Minuten weichgekochtes Eigelb** legen.

Als Beilage schmecken wunderbar gekochte Karotten dazu.

### Wirkung von Hirse

Die Hirse ist süß-bitter, etwas kühlend, trocknend und wirkt alkalisch. (bei Übersäuerung)

- Bei Qi- und Blutmangel
- Übersäuerung im Magen mit Aufstossen
- Beruhigt Magen Feuer
- Bei zu viel Yi +(Kopfdenen), starker Konzentration und Prüfungen
- Rote geschwollene Lippen (fixiertes Denken)
- Zahnfleischbluten
- Mundgeruch
- Akne Neigung
- Löst zäher Schleim (Nr.1 in der Krebstherapie)
- Enthält sehr viel Silizium, Eisen und Magnesium