



TCM Hirse-Frühstück (Thermomix)

Zutaten:

- 350 ml Pflanzenmilch (Dinkel, Reis,...) od. zB. selbstgemachte Cashew-Mandel-Milch
- 60g Goldhirse
- 2 Äpfel, geschält & geviertelt
- gemahlene Trockenfrüchte zum Süßen (oder Ahornsirup, Honig)
- 1-2 TL Sesam
- 1 Prise Zimt, Vanille (gemahlen)
- 1 Prise Kardamom
- 1Prise Salz
- Etwas Zitronenschale gerieben

Zubereitung:

Die Äpfel für 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern mit dem Spatel nach unten schieben.

Milch und Hirse dazu und 20 min / 100 C / Stufe 1 kochen.

Den Deckel offen lassen und während des Kochens die Gewürze dazu geben. Wer mehr Wärme im Gericht benötigt bzw. im Winter kann man auch mehr Zimt (½ TL) verwendet werden, bei den anderen Gewürzen ca. 1 Messerspitze.

Danach den Deckel darauf geben und kochen lassen. Nach 15 Min. kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit im Mixtopf ist, ggf. noch etwas Flüssigkeit dazu geben. Wenn es fertig ist, noch kurz ein paar Minuten ausquellen lassen und dann servieren.

Tipp: Das Frühstück kann auch zB mit 1 EL Kokosflocken verfeinert werden. Die Äpfel machen es von Natur aus süß und man würde keine zusätzl. Süße benötigen. Wenn man es gerne etwas süßer mag, kann man zB. Rosinen mitkochen oder sich ein „**Topping**“ zum drüber streuen selber machen:

90g getrocknete Datteln, entkernt

70g Marillen, getrocknet

50g Cashew-Kerne



Alles für ca. 20-30 Sek. Auf Stufe 10 mixen, luftdicht (zB in einem Schraubglas) aufbewahren und bei Bedarf übers Frühstück streuen. Wer gerne Kokos mag kann auch zB. 1-2 EL Kokosflocken mitmahlen.

Tipp: bekommt ihr nach dem Frühstück schnell wieder Hunger (es sollte normal mind. 4 h anhalten), dann beim nächsten Mal mehr Eiweiß und Fett beimengen: z.B. 1 TL Mandelmus, etwas Schlagobers bzw. 1 Stück Butter, od. auch gemahlene Mandel od. Walnuss-Stückchen darüber streuen.

Cashew-Mandel-Milch aus dem Thermomix

Zutaten:

- 2 Hand voll Cashew-Kerne (wenn möglich einige Zeit in Wasser eingeweicht, geht aber auch ohne)
3-4 Datteln
4 TL Mandelmus
1 L Wasser

Cashew-Kerne im Garkörbchen abseihen und kurz unter Fließwasser spülen, gem. mit d. Datteln und 200g Wasser für ca. 20-30 Sek St.10 mixen. Dann restl. 800g Wasser und Mandelmus dazu und 1:30 min St.10 mixen. In eine Glasflasche abfüllen (ev. am Schluss die kleinen Dattel-Krümel abseihen). Hält 3-4 Tage im Kühlschrank (vor dem servieren gut schütteln).

PS: Man kann damit auch super Saucen und Creme-Suppen machen (dann einfach die Datteln weglassen und weniger Wasser nehmen).

Tipp: 100g des Wassers können auch durch Kokosmilch ersetzt werden.



Wirkung der Zutaten lt. TCM:

- **Hirse** ist Verdauungsstärkend und hilft Feuchtigkeit auszuleiten, insbesondere wenn sie nach dem Waschen geröstet wird (zB bei häufigem Schnupfen und Durchfall).

Sie nährt die Nieren und dadurch auch Knochen und Zähne und macht außerdem Schöne glänzende Haare und schöne Fingernägel.
- Getrocknete **Datteln&Marillen** bauen das Blut auf, harmonisieren die Verdauung. Getrocknete Marillen in Maßen leiten Schleim aus (zB. verschleimter Husten)
- **Kokosnuss** baut Blut auf und stärkt die Nieren, das hilft Knochen, Zähnen und Haaren
- **Vanille** harmonisiert den Körper und beruhigt die Nerven
- **Zimt** wirkt stark wärmend und stärkt die Nieren
- **Kardamom** hilft bei Blähungen und fördert die Zirkulation
- **Cashews** beruhigen den Geist und helfen bei Schlafproblemen, befeuchten den Darm und unterstützen bei trockener Verstopfung (nicht bei Durchfall verwenden)
- **Mandelmus** nährt die guten Körpersäfte (zB bei trockener Haut) und das Lungen-Yin, hilft bei trockenem Husten
- **Äpfel und insbesondere Birnen + Ingwer** tonisieren das Lungen-Yin (trockener Husten, Halsweh)