



MOHREN Apotheke



Holtener Str. 148, 24105 Kiel, gegenüber dem Brauereiviertel
Tel. 0431 – 8059390 Fax 0431 – 8059394 info@mohren-apotheke-kiel.de

Rezepte aus der Fünf Elemente Ernährung

Milz Stärkender Hirsebrei

Zutaten (für eine Person)

4 Esslöffel Hirse

1 Apfel

3 – E Esslöffel Rosinen

1 Esslöffel Honig, Zimtpulver

Die Hirse in etwas Butter anschwitzen, Honig, Äpfel in kleinen Stücken und Rosinen hinzugeben und mit 500 ml kochenden Wasser aufgießen. Kochen Sie alle Zutaten ca. 20 Minuten bis die Hirse gar ist und das Wasser nahezu verkocht ist., gelegentlich umrühren. Wenn ein Brei entstanden ist nehmen sie den Topf vom Herd und rühren den Zimt (Menge nach Geschmack) unter, warm essen.

Diese Brei stärkt die Milz und wird zwischen 7 und 9 Uhr morgens gegessen. Er sollte nicht aufgewärmt werden. Optimalerweise soll dieses Frühstück bis zum Mittag vorhalten. Für ein stärkeres Sättigungsgefühl können Sie am Ende ein rohes Ei unterrühren.