



WISDOMMUM
Intuitiv gebären und ernähren

Bestes TCM - Frühstück für die Schwangerschaft



Hirse Superfood

Die Hirse ist ein super Getreide für die Schwangerschaft und hat ihren Stellenwert in unserer Küche völlig zu Unrecht verloren. Vor allem angeröstet wirkt sie wahre Wunder bei der Entschlackung und der Stärkung unserer Mitte. Sie enthält viel hochwertiges Eiweiß, essenzielle Fettsäuren, Calcium, Silizium und vor allem Eisen und Magnesium. Mit ihrem Eisenwert zählt sie zu den Spitzenreitern im Vergleich zu anderen Getreidearten. Eisen ist in der Schwangerschaft besonders wichtig, weil es beim Sauerstofftransport, der Energiegewinnung und der Zellteilung hilft. Das mitgedünstete Obst in diesem Frühstück sorgt für das nötige Vitamin-C, damit das Eisen besser vom Körper aufgenommen werden kann. Du kannst Dir eine größere Portion Hirse ohne Obst für einige Tage vorkochen und die passende Menge am Morgen mit Obst und etwas Milch neu warm machen.

Zutaten:

- ◆ 125 g Hirse
- ◆ 375 ml Reis- oder Hafermilch
- ◆ 2 cm frischer Ingwer, als Scheibe
- ◆ ½ TL Kurkuma
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 1/2 TL gemahlener Kardamom und/oder 1 TL Zimt
- ◆ Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- ◆ Kleingeschnittenes Obst nach Saison
- ◆ 2 EL Butter oder Öl
- ◆ 2 EL Reissirup
- ◆ 2 EL Erdmandelflocken oder gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Vorbereitung der Hirse – 125 g für 2 Portionen:

1. Die Hirse in einer Pfanne oder einem Topf trocken anrösten.
2. Anschließend mit der doppelten Menge Milch aufgießen und zum Kochen bringen.
3. Die Gewürze zugeben und 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen.
4. Dann das kleingeschnittene Obst hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen bis in den kleinen Löchern im Getreide kaum mehr Wasser sichtbar ist.
5. Am Schluss Öl oder Butter, Reissirup und Erdmandelflocken oder Walnüsse unterheben. Eventuell mit Reissirup noch nachsüßen.