



NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

Hirse- Qinoa (Grundrezept)

Hirse und Qinoa (beides Getreide, sieht ähnlich aus, kleine Kugeln) zu gleichen Teilen mischen

Wasser daumenbreit über die Getreidemenge in einen Topf geben, kurz kochen lassen, abstellen und über Nacht ausquellen lassen.

Das Getreide hält sich mehrere Tage in einer gut schließenden Dose im Kühlschrank.

Süße Variante:

Mit Obst, klein geschnittenem Trockenobst, Nüssen oder fertigem Kompott, etwas Gewürzen Ingwer, Zimt, Nelke, Kardamom und bedarfsweise Honig, mit etwas Wasser und einem Schuss Sahne erwärmen.

Herzhafte Variante:

Etwas Butter und Wasser hinzu geben, z. B. mit Curry würzen, Salzen, Pfeffern oder Kräutern dazu.

Schmeckt gut mit gebratenen Pilzen, mit Rührei, mit Paprika und Frühlingszwiebeln oder Tomaten.