

## Hirsefrühstück:

Vorbereitung:

- E Getrocknete, entkernte Pflaumen über Nacht in rotem Traubensaft einweichen.
  
  - F Heißer Topf  
1 Tasse Hirse rösten
  
  - E Pflaumen und Saft dazu
  
  - M Etwas Pfeffer, Koriander oder Ingwer
  
  - W 2 Tassen Wasser, etwas Salz
  
  - H ½ Teel. Zitronensaft, geschnittenen Apfel
  
  - F 1Tl Rotwein, oder Zimt
  
  - E Walnüsse gehackte dazu
- aufkochen lassen ,anschließend 20 min. quellen lassen

Wirkung:

- ☯ erwärmend
- ☯ baut Qi auf
- ☯ tonisiert Blut
- ☯ stärkt die Mitte
- ☯ trocknet Feuchtigkeit

Empfehlung :

bei Qi - und Blutmangel, bei innerer Feuchtigkeit

H = Holz

F = Feuer

E = Erde

M = Metall

W = Wasser