

# Krüger-Schiller-Reisen



Voll lecker!!!

## Hirsebrei zum Frühstück und zwischendurch



**Wie in jedem Jahr, gibt es das beliebte Rezept zu unserer Reise. Dieses Jahr (2014) ist es der „cremige Hirsefrühstücksbrei“ geworden!**

Als ersten Schritt starten wir mit dem Einweichen der Hirse. Die Hirsekörner gut waschen und mind. 12 Stunden in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen!



Mit dem Einweichen der Hirsekörner erreicht ihr eine bessere Ausnutzung der in der Hirse vorhandenen Mineralstoffe!



Hirse hat zwischen 5 und 15 Prozent Eiweiß, B-Vitamine, etwas Beta-Carotin und Vitamin C. Hauptsächlich ist Hirse aber eine fabelhafte Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente. Die gelben Körnchen enthalten alle wichtigen Mineralstoffe, vor allem das zahn- und knochenfreundliche Fluor und das blutbildende Eisen in reichlicher Menge. Das Eiweiß der Hirse ist biologisch nicht sehr hochwertig und sollte daher nicht als einzige Eiweißquelle dienen. Der Körper kann das Eiweiß der Hirse besser mit Vitamin C haltigen Obst oder Gemüse aufnehmen. (Paprika, Zitrone, Birne, Apfel, Granatapfel)



### **Grundzutaten:**

Butter (E), Datteln (E), Zimt (E), Hirse (E), Wasser (W), Reismilch (E), Mandeln gehackt (E), Ingwer (M), Kurkuma (F), Birne (E), Salz (W)

### **Alternative Zutaten bringen Abwechslung in den Brei:**

Kardamom (M), Zitronensaft (H), Apfel süßlich (E), Pfirsich (H), Mango (E), gemahlene Vanille (E), 2 TL Kokosöl (E) (gibt einen exotischen Geschmack und beinhaltet gute Fettsäuren, dann Butter weglassen), Rosinen (E), Dinkelflocken (E), Reisflocken (E)

### **Zubereitung:**

Die kleingeschnittenen Datteln (geben eine natürliche Süße, alternativ Rosinen), gehackte Mandeln (hochkarätiger Nähr- und Vitalstoffgehalt) und die Hirse im Topf kurz anrösten. Dann einen Klecks Butter dazu, mit Wasser und/oder Reismilch auffüllen. Das Verhältnis von Wasser und Reismilch (auch Sojamilch) richtet sich nach eurem Geschmack. Den Brei nun 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Wenn alles so vor sich hin köchelt, ein wenig Ingwer (gerieben oder im Stück), Kurkuma, Zimt und eine Prise Salz dazu tun....Weiter köcheln lassen!

Jetzt ab ins Bad. Ihr habt 15 Minuten um EUCH Stadtfein zu machen. :=)

Klein geschnittenes Obst (Birne, Granatapfel, oder anderes süßes Obst) und wer mag Kokosöl unter den Brei mischen. Probiert einfach für euch Varianten aus! Es gibt je nach Jahreszeit reichlich Alternativen.

Lasst es euch so schmecken wir auf der Insel.

Lieben Gruß vom Koch

F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H= Holz