

Hirse => Schönheit kommt von innen

Hirsebrot für unterwegs

von Steve Acuff



Zutaten:

2 Tassen Hirse
5 Tassen Wasser
2 Prisen Meersalz
1 Tasse gehackte Zwiebeln
1 Tasse Möhren in Stücken

Eine Backform anfeuchten und in den Kühlschrank stellen.

Hirse waschen, Gemüse und Wasser hinzugeben,
zum Kochen bringen und salzen.

15 Minuten auf kleiner Flamme kochen und den Topf mit dem Deckel abdecken.

Nun den Deckel sofort abnehmen, und die Hirse mit dem Gemüse in die nasse, abgekühlte Backform hineinpressen.

Ist alles erkaltet, so lässt sich das Hirsebrot leicht schneiden und mitnehmen.

Hirse-Bananenkuchen mit Aprikosen

von R. Welscher



Zutaten für ein gusseiserne Pfanne mit 24 cm Durchmesser / Backzeit 20-25 Minuten

80g Hirsemehl
30g Honig
40g Haselnüsse
1 Messerspitze gemahlener Ingwer
35g Sauerrahm-Butter
150g Bananenfruchtmark

als Belag 500g Aprikosen, einige Sauerkirschen

Nüsse vermahlen, dann mit Hirsemehl, der (flüssigen) Butter, dem Honig und dem Ingwer vermengen.
Den Teig 15 Minuten kalt stellen

Pfanne einfetten und für den Belag die Aprikosen/Kirschen waschen, halbieren und entsteinen.

Die Bananen pürieren und mit der Hirsemasse zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig in der Pfanne verteilen, einen leichten Rand bilden und den Teig mit Aprikosen und Kirschen belegen

Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 20-25 Minuten von unten braun backen.
In der Pfanne abkühlen lassen und herausnehmen.

**In einer kleinen Backform oder Tarte-Form / Ober-Unterhitze 200 Grad 20-25 Minuten
Umluft 150 Grad 20-25 Minuten**

Hirse gehört zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch.

Der hohe Anteil an Kieselsäure festigt das Bindegewebe, das als Gerüst den Organismus durchzieht und die einzelnen Organe umhüllt.

Mit zunehmenden Alter nimmt der Kieselsäuregehalt der Gewebe aber ständig ab.

Dies äußert sich durch Faltenbildung der Haut, Bindegewebsschwäche, Haltungsschwächen, Durchblutungsstörungen, Gelenkschäden,