



## Hirse mit Birnen und Walnüssen

### Zutaten:

- F In 2 Tassen kochendes Wasser
- E 1 Tasse Hirse einstreuen (vorher mit heißem Wasser abwaschen)
- E geviertelte Birnen und eine Handvoll Walnüsse dazugeben.  
Kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze 20-30 Minuten quellen lassen.
- E Einen Klecks Butter darüber geben.
- M etwas Kardamom und Zimt dazu geben
- W eine Prise Salz
- H ein Schuß Zitronensaft
- F 1 TL Orangenschale

### Wirkung:

*Stärkt die Mitte*

*Stärkt das Qi der Milz und damit auch die Lunge*