

Wilde Braunhirse

BEAUTY-TIPP VON MUTTER NATUR

Bereits seit 10.000 Jahren ist Hirse Teil der menschlichen Ernährung. Natürlich glutenfrei wird sie unter allen kultivierten Getreidearten der Welt als die älteste angesehen. Heute gilt Hirse als Beauty-Tipp von Mutter Natur.

Die Wildform der Hirse – Braunhirse – enthält besonders viel wertvolles Magnesium, Eisen und wichtige Spurenelemente. Das Traditionsgetreide gilt deshalb inzwischen auch als Geheimtipp für die Schönheitspflege von innen. Fein vermahlen zum Backen und Kochen oder als wertvolle Zutat im morgendlichen Müsli, Joghurt oder Smoothie: Wilde Braunhirse lässt sich einfach und vielfältig in die tägliche Ernährung einbauen und liefert dabei wichtige Nährstoffe für ein strahlend gesundes Aussehen.

FÜR KNOCHEN, HAUT UND HAARE

Wilde Braunhirse versorgt den Körper mit vielen essentiellen Mineralstoffen. Sie verfügt über einen hohen Gehalt an Magnesium, Eisen und Ballaststoffen und enthält Zink sowie Silicium. In diesem Mineralstoffkomplex steckt das natürliche Beauty-Geheimnis der Braunhirse: Zink trägt als wichtiges Spurenelement zur normalen Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Knochen bei. Magnesium unterstützt außerdem den Erhalt gesunder Zähne und Knochen.

BEWAHREN WAS GUT IST

Um die vielen wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren, ist eine schonende Verarbeitung der goldig bis rötlich braunen Hirsekörner essentiell. Reformhaus® Braunhirse wird nach einem speziellen Verfahren ohne Hitzeeinwirkung vermahlen. So bleiben alle Inhaltsstoffe in Rohkostqualität erhalten.



VIELFÄLTIGER GENUSS

Auf diese schonende Art verarbeitet ist die Wilde Braunhirse extra mild im Geschmack und ideal als Zutat in vielen Gerichten, besonders für alle, die auf Gluten verzichten möchten. Als Unterstützung für glänzendes Haar und gesunde Haut am besten regelmäßig genießen. Für einen besonders leckeren Start in den Tag zum Beispiel in selbstgemachtem Frühstücks-Crunchy.



REZEPT-TIPP

Rezept & Foodstyling: Marta Koch, Rezeptfoto: Jan Reinecke

FRUCHTIGES BRAUNHIRSE-CRUNCHY

ZUTATEN (für ca. 600 g / 12 bis 15 Portionen):

- ✓ 50 – 75 g Nusskerne (z. B. Haselnuss- oder Cashewkerne)
- ✓ 60 g Margarine
- ✓ 200 g Haferflocken
- ✓ 100 g Wilde Braunhirse (z. B. von Reformhaus®)
- ✓ 75 – 100 g Samen & Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne oder geschälte Hanfsamen)
- ✓ ½ TL gem. Bourbon-Vanille
- ✓ 1 gestr. TL gem. Ceylon-Zimt
- ✓ 100 g Agavendicksaft
- ✓ 75 – 100 g Trockenfrüchte (z. B. Weinbeeren oder Feigen)

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Nusskerne grob hacken. Margarine bei geringer Temperatur in einem Topf schmelzen. Haferflocken, Braunhirsemehl, Nusskerne, Samen & Saaten, Vanille und Zimt in einer großen Schüssel gut vermischen. Agavendicksaft und flüssige Margarine zugeben und vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mischung darauf verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen, dabei alle 10 Min. durchmischen. In der Zwischenzeit die getrockneten Früchte fein würfeln. Blech nach dem Backen auf ein Gitter stellen und mind. 1 Stunde gut abkühlen lassen. Früchte untermischen. Braunhirse-Crunchy luftdicht verpacken.