

### Amaranth

Amaranth gehört aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin zu den kostbarsten aller LEBENSmitteln. Es ist nämlich ein wahres Power-Food, denn es schenkt uns besonders viel Energie! Außerdem baut Amaranth unsere kostbaren Körpersäfte auf. Amaranth macht stark, fit, LEBENSfroh, und ist vor allem für Vegetarier und Veganer sehr wertvoll, weil er reich an Eiweiß und Kalzium ist. Auch bei trockenen Schleimhäuten, Verstopfung, Magengeschwüren oder häufigem Zahnfleischbluten sollt regelmäßig zu Amaranth gegriffen werden.

### APFEL-BIRNEN-AMARANTH-PORRIDGE MIT WALNÜSSEN

#### Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Amaranth
- 125 ml Getreidemilch
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 EL Honig
- Eine kleine Handvoll Walnüsse
- Nach Belieben gepuffter Amaranth

#### Zubereitung:

Den Amaranth über Nacht in Wasser einweichen.  
Am nächsten Tag in ein feines Sieb gießen und gut unter fließendem Wasser ausspülen.  
In einem Topf mit der Getreidemilch kurz aufkochen, und dann auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen – immer wieder umrühren.  
Den Apfel und die Birne in der Zwischenzeit waschen, er mag schälen und in Würfel schneiden.  
Etwas Obst für die Deko beiseitelegen.  
Nach den 15 Minuten Kochzeit das Obst unterheben und nochmal ca. 10 Minuten mitköcheln.  
Die Walnüsse mit dem Messer grob hacken.  
Das Porridge dem Honig süßen und in Schalen portionieren.  
Zum Schluss mit dem restlichen Obst und den Walnüssen anrichten.  
Wer möchte kann das Porridge auch noch mit gepufftem Amaranth bestreuen.



## Gesunde Ernährung nach TCM für den Alltag

### Hafer

Hafer ist wärmend, stärkt dein Immunsystem, hilft Kindern beim Wachstum, stärkt deinen Verdauungstrakt und beugt Verdauungsbeschwerden vor. Ein Haferflocken-Porridge ist ein wunderbarer Starter in den Tag, super einfach und schnell zubereitet und sehr abwechslungsreich.

Lass dich von mir verführen, dir gleich morgen Früh ein Haferflocken-Porridge. Seit ich regelmäßig mein Porridge in der Früh genieße, habe ich viel seltener [kalte Hände und Füße](#) ;-)

### DAS RATZ FATZ SUPER SCHNELLE TCM REZEPT EINES HAFERFLOCKEN PORRIDGES:

#### Zubereitung:

Kaufe Haferflocken immer als Feinblatt oder Zartblatt  
Du kannst Haferflocken auch mit anderen Flocken wie Hirse-, Dinkel- oder Reisflocken mischen  
1 Tasse Flocken kommen in einen Topf  
2 – 3 Tassen Wasser dazu  
Deckel drauf  
Herdplatte voll aufdrehen  
Sobald das Wasser zum Kochen beginnt, Herd komplett runter drehen  
Ab ins Badezimmer und Morgentoilette erledigen  
Und in der Zwischenzeit quellen die Flocken 10 – 15 Minuten schön auf

**Verfeinern** kannst du deine Frühstücksflocken mit:

Kompott, frischem Obst und Beeren  
Dörrobst wie klein geschnittenen Datteln  
Nüssen  
Kokosraspeln  
Gerstenmalz – eine wunderbare karamellige natürliche Süße  
Mandelmus  
Gewürzen wie Zimt, Nelken, Vanille, Kardamom  
Oder pikant mit geraspelten Zucchini oder Karotten

Mein **Extratipp**:

Noch mehr Zeit in der Früh sparst du, wenn du das **Porridge am Vorabend vorbereitest** und am Morgen mit etwas heißem Wasser (Wasserkocher) zu einer wieder cremigen Masse verrührst.



## Gesunde Ernährung nach TCM für den Alltag

### Anna Reschreiter

Ich bin Anna Reschreiter, und ich zeige dir, welche unglaublich geniale Wirkung die einfachsten LEBENSmittel auf deine körperliche und geistige Gesundheit haben können - und wie du dieses Jahrtausende alte Wissen schlau für dich nutzen kannst. Einfach und alltagstauglich!

Ich bin Ernährungsexpertin nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Bloggerin, Autorin, Vortragende mit Leidenschaft.

Auf meiner Online Plattform [www.annatsu.at](http://www.annatsu.at) ist es mir eine Herzensangelegenheit zu vermitteln, dass die TCM Ernährung einfach, alltagstauglich und für jeden anwendbar ist.

Meinen [Blog](#) lesen mittlerweile monatlich mehr als 30.000 Personen. Das kostbare Wissen um die TCM Ernährung vermittele ich nicht nur in meinen Blogartikeln, sondern auch in themenspezifischen [eBooks](#), in [Vorträgen und in Webinaren](#).



Und nun auch im eigenen Podcast „High 5 für deine gesunde Ernährung“, der auf iTunes, Spotify, Stitcher und YouTube gehört und gerne abonniert werden kann.

Der [TCM Durchstarterkurs](#) zählt bereits mehr als 1.600 TeilnehmerInnen und 2018 haben sich die Tore der „[TCM Jahresakademie](#)“ geöffnet. 2019 haben sich hunderte Menschen dem [Detox OHNE Diät](#) Tagen angeschlossen und tauschen sich nun in einer wunderbar positiven und motivierenden Gruppe aus.

Meine Leidenschaft gehört meiner Arbeit und meinem Unternehmen, dem Experimentieren in der Küche, Essen und Genießen, Spaß am Sport und geistiger Bewegung. Mein Herz gehört meinem kleinen Sohn und meinem Mann, mit denen ich am Stadtrand von Wien wohne und das Leben genieße.

Ich freue mich sehr, wenn ich auch dich begeistern und begleiten darf ♥

Alles Liebe, Anna