

Gekochtes Getreide – schnell und einfach

Couscous

Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 Becher Couscous

1 ¼ Becher Wasser – 1 ½ Becher Wasser

1 Prise Salz

Couscous und Salz in eine Schüssel geben. 1 ¼ Becher Wasser zum kochen bringen und über den Couscous geben. Mit der Gabel nochmal durchrühren und zur Seite stellen. Das Getreide ist in 5-10 Minuten gar gezogen. Mit der Gabel auflockern.

Wirkung

Alle Getreide sind nährend und unterstützen das Erdelement. **In gekochter Form** haben sie sowohl eine ausscheidende wie auch eine aufbauende Wirkung und sorgen so für eine ausgewogene Balance von Yin und Yang. Sie kräftigen und entgiften die Verdauungsorgane Magen und Milz. Ihre komplexen Kohlenhydrate werden langsam verstoffwechselt und liefern dadurch kontinuierlich ohne Schwankungen Einfachzucker an das Gehirn – das sorgt für gute Stimmung. Der Weizen mit seiner erfrischenden Thermik senkt Hitze ab, nährt Milz, Nieren und das Herz-Yin.