

Congee mit Yi yi ren und Gurke (C14)

Kühlt Hitze

Stand 21.09.2019

Zutaten

45 g	Rundkornreis
45 g	Mungobohnen
1/3	der Lieferung Yi yi ren*
600 ml	Wasser
150 g	Gurke
	Portionsweise 1 EL Rauke oder Kresse

Zubereitung

- Reis, Mungobohnen und Yi yi ren in kaltem Wasser ca. 10-12 Stunden quellen lassen. Einweichwasser abgießen.
- 600 ml Wasser zufügen, aufkochen und im geschlossenen Topf 30 Minuten köcheln lassen. Nicht rühren.
- Die Gurke in kleine Stücke schneiden und auf das Congee geben und 5 Minuten garen.
- Ergibt 3 Portionen. Mit 1 EL gehackter Rauke oder Kresse bestreut servieren.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C14

Yi yi ren (dritteln)

Kontraindikation

Kälte, Milz -und Nieren-yang-Leere