

# Congee mit Yi yi ren und Mungbohnen

Kühlt Fülle Hitze

## Grundrezept

45 g Rundkornreis  
45 g Mungbohnen  
45 g Yi yi ren  
500 ml Wasser  
1 EL Rauke oder Kresse pro Portion  
1-2 TL kaltgepresstes Öl und wenig Salz, optional

## Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

### Kontraindikation

Kälte, Milz- und Nieren-Yang-Leere  
In der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache.

- Mungbohnen und Yi yi ren in kaltem Wasser mindestens 4 Stunde quellen lassen.
- Reis, Mungbohnen und Yi yi ren mit 500 ml Wasser aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 40Minuten köcheln lassen. Dabei nicht umrühren, um das Ansetzen im Topf zu vermeiden.
- Ergibt 3 Portionen. Die Größe der Portion dem persönlichen Appetit anpassen, ggf. die Reismenge erhöhen.
- Das vorgekochte Congee ist im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar. Portionsweise erhitzen, nicht in der Mikrowelle.
- Vor dem Servieren Rauke oder Kresse und ggf. für eine längere Sättigung Öl und etwas Salz für den Geschmack zufügen.

## Zusätzlich zufügen:

**Zubereitung:** (bitte ankreuzen) mitkochen oder roh zufügen

Aubergine \_\_\_\_\_ g    Chicoree \_\_\_\_\_ g    Chinakohl \_\_\_\_\_ g    Gurke \_\_\_\_\_ g

Blattsalat \_\_\_\_\_ g    Spinat \_\_\_\_\_ g    Rotalge \_\_\_\_\_ g

Che qian zi \_\_\_\_\_ g    Hu hua \_\_\_\_\_ g    Pu gong ying \_\_\_\_\_ g    Ma chi xian \_\_\_\_\_ g

