

# Sommerküche für Bauch & Haut

Zwei einfache, darmfreundliche Rezepte mit fermentierten Zutaten - für ein gutes Bauchgefühl und strahlende Haut im Sommer.

## Frühstück: Hirseporridge mit Birne & Joghurt oder Schafsjoghurt

### Zutaten:

- 50 g Hirse (gut gespült)
- 150 ml Wasser
- 1 reife Birne, gewürfelt
- 1 TL Ghee oder Butter
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Topfen oder Joghurt (mild fermentiert)
- 1 TL Hafer-, Sesam- oder Hanfsamen
- 1 EL Leinöl (optional als Topping)

### Zubereitung:

Hirse mit Wasser aufkochen, ca. 15 Minuten weich köcheln lassen. Birne, Zimt und Ghee in den letzten Minuten unterrühren. In eine Schale füllen, mit Topfen oder Joghurt und Samen toppen. Warm genießen - nährend und hautfreundlich.

## Leichtes Abendessen: Gemüse-Tempeh-Pfanne mit Rotkohl-Ferment

### Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 100 g Tempeh, gewürfelt
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL fermentierter Rotkohl (roh, unpasteurisiert)
- 1 EL Hanföl oder Leindotteröl (zum Beträufeln nach dem Anrichten)

### Zubereitung:

Gemüse in Sesamöl andünsten, Tofu zugeben und mit Tamari und Ingwer würzen. Kurz anbraten, bis alles gar, aber noch knackig ist. In einer Schale anrichten, mit Rotkohl-Ferment toppen. Warm & bunt - perfekt für Bauch und Haut.