

HIRSEBREI MIT APFEL -STÄRKT UNSERE „MITTE“-

(1 Portion / ca. 30 Min.)

ZUTATEN

Hirse:

- 30-50 g Hirse
- 1 EL Öl oder Butter
- 1 EL Mandelmus
- 1 Pr. Vanillepulver
- 2-3 EL gehackte Nüsse
- 1 Pr. Zimt
- 1 Pr. Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Msp. Kakao
- 1 Apfel



ZUBEREITUNG

Hirsebrei:

Hirse vor dem Kochen zwei- bis dreimal waschen bis das Wasser klar ist. In einen Topf geben und so viel Wasser dazu gießen, dass die Hirse ca. 2 cm hoch mit Wasser bedeckt ist.

Auf höchster Stufe ohne Deckel zum Kochen bringen, 2-3 Minuten köcheln lassen. Dann bei geringer Hitze zugedeckt etwas 15 Minuten ohne umrühren ausquellen lassen.

Gedünsteter Apfel:

Apfel waschen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.

Butter/Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Apfelstücke mit den Gewürzen dünsten.

Gekochte Hirse untermischen, Mandelmus einrühren, kurz erwärmen und mit den gehackten Nüssen bestreut servieren.

TIPP:

Gekochtes Getreide kann im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden. So hat man einen Vorrat für das Frühstück, für Bratlinge, als Suppeneinlage oder mit Gemüse als Salat ...