



HIRSEBREI

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Hirse
100 ml	Wasser
100 ml	Dinkeldrink
20 g	Rosinen
1 Scheibe	Ingwer
1	Apfel
1 EL	Cashewmus
15 g	Mandeln
1 EL	Kokosraspeln
½ TL	Zimt
1 Prise	gemahlener Kardamom

Für die Garnitur:

saisonale Beeren oder Obst
(z. B. je nach Jahreszeit
Erdbeeren, Heidelbeeren,
Brombeeren ...)

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in einem Sieb waschen oder in einem Topf mit kaltem Wasser durchkneten und das Wasser dann abgießen.
2. Hirse mit Wasser, Dinkeldrink, Rosinen und Ingwer zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
3. In der Zwischenzeit den Apfel in kleine Stücke schneiden und nach ca. 10 Minuten Kochzeit zu der Hirse geben.
4. Mit Zimt und Kardamom abschmecken.
5. Den Ingwer entfernen.
6. Cashewmus unterrühren und evtl. etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen. Der Brei sollte eine cremige Konsistenz haben.
7. Die Mandeln mit einem Messer grob hacken, den Hirsebrei in eine Schüssel füllen und Mandeln sowie Kokosraspeln darüberstreuen.
8. Bei Bedarf mit Zimt und Beeren oder Obst dekorieren.

Nährwertangaben

Energiewert	667 kcal/2772 kj	
	Menge	Rel.
Eiweiß	18,6 g	11 %
Fett	35 g	48 %
Kohlenhydrate	60 g	36 %
Ballaststoffe gesamt	16,0 g	5 %