



Warmes Hirsefrühstück



Vor-und zubereiten: ca. **15 Min.**

Kochen & Quellen lassen: **ca.20 Min.**

Zutaten

Für 2 Personen

3 dl	Mandel - Hafer - oder Kuhmilch
1 Msp.	Salz
1 EL	Honig oder Agavendicksaft (oder 1 Teelöffel Zucker)
1 Msp.	Vanille oder Zimt gemahlen
100g	Hirse geschält
2 EL	Kompott
2 EL	Beeren
2 EL	Samen o. Kerne

Zubereitung

Milch, Salz, Honig und Aroma in Pfanne aufkochen

Hirse einrühren und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Danach Herdplatte abstellen und Hirse 10 weitere Minuten quellen lassen. Probieren und wenn nötig weiter abschmecken.

z.B. Rhabarber, Aprikose etc.

nach Belieben als Garnitur verwenden

nach Belieben als Garnitur verwenden

über warme Hirse anrichten und sofort servieren

Tipp: Dieser Hirsebrei kann auch mit Gemüse anstelle von Früchten gegessen werden. Dann den Honig/Agavendicksaft weglassen, anstelle Aroma 1 geraffeltes Rüebl + wenig Lauchringe (oder anderes feingeschnittenes Gemüse) mit dem Brei mitkochen.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch