



Hirse – Frühstück

Zutaten für eine Person

1-2 Tassen gekochte Hirse oder 3-4 EL Hirseflocken, 1-2 EL gehackte Nüsse oder Kernen (Mandeln, Sonnenblumenkerne), 1/2 Apfel süss und/oder Sultaninen, Zimt, Salz (unraffiniertes Meersalz), 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Msp. Kakao, Vanille Bourbon, 1 Stück Ingwer

Zubereitung

E	1/2 Apfel raffeln oder in kleine Stücke schneiden
E	Hirse in die erhitzte Pfanne geben, leicht anbraten (F)
M	würzen mit: Zimt, Ingwer, Koriander, Kardamon
W	mit heissem Wasser ablöschen
W	1 Prise Salz beifügen und würzen mit:
H	Zitronensaft
F	Kakao
E	Vanille, Fenchelsamen,
E	Kernen/Nüsse und Apfel dazugeben

Zusätzlich je nach Geschmack verfeinern mit Fenchelsamen, Koriander oder Kardamon.

Ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Das Hirse-Frühstück kann mit Mandelmus und weiteren Trockenfrüchten ergänzt werden. Das fertige Frühstück kann je nach Bedarf mit wenig Konfitüre und evtl. Zuckerrohrmelasse (für Eisenaufbau geeignet) angerichtet werden.