



Hirse zum 5 Elemente Frühstück

Zutaten für 1-2

1 1/2 Tasse Hirse
1 Handvoll Rosinen
optional: 2-3 Datteln, gehackt
1 Apfel, in kleinen Stücken
alternativ oder zusätzlich:
1 Birne, in kleinen Stücken
verschiedene Beeren geröstete Nüsse

Zubereitung

Hirse in einem feinmaschigen Sieb heiß abspülen und dann zusammen mit den Datteln und Rosinen ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme in der zweifachen Menge Wasser im geschlossenen Topf kochen.

Bei einer Vorliebe für Knackiges das Obst erst kurz vor Ende der Kochzeit in den Brei geben.

Wer es etwas sämiger und wärmer mag, der kann bis auf die Beeren schon alles von Anfang an mitkochen.

Zum Schluss mit den gerösteten Nüssen und nach Geschmack mit Beeren garnieren.

Dieses Rezept findest du in meinem kleinen Familienkochbuch Hitzkopf trifft Frostbeule.



jeder Bauch
isst anders