Rezept

Hirsekreis

Ein Rezept von Hirsekreis, am 28.04.2024

Zutaten

100 g	Hirse
1 Pck.	Trockenhefe
	Jodsalz
80 ml	Reisdrink plus Calcium
2 EL	Hirse
100 g	glutenfreies Mehl (z. B. Mehlmix Hell von Hammermühle)
1 TL	Zucker
1/2 TL	Brotgewürz
1 EL	Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot von ca. 28 Cm Ø (ca. 14 Stücke) ab 10. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Topf über Nacht in 280 ml Wasser einweichen, dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. erwärmen.

2. In einer Rührschüssel das glutenfreie Mehl mit der Trockenhefe vermischen. Zucker, 1/2 TL Jodsalz und Brotgewürz dazugeben. Mit den Quirlen des Handrührgeräts den warmen Hirsebrei unter die Mehlmischung rühren. Den Reisdrink dazugeben, sodass ein nicht zu fester Teig entsteht. Diesen zugedeckt 40-50 Min. an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis er luftig-locker aussieht.

3. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig einen pfannengroßen Fladen formen. In einer großen beschichteten Pfanne mit Deckel das Öl erhitzen, nun 1 EL Hirse gleichmäßig auf dem Boden verteilen, den Teigfladen einlegen, obenauf die restliche Hirse streuen. Den Deckel auf die Pfanne legen und den Hirsekreis bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. pro Seite garen.