Rezept

Warmes Hirsefrühstück mit Granatapfel

Ein Rezept von Warmes Hirsefrühstück mit Granatapfel, am 29.04.2024

Zutaten

175 g	Hirse
1	Zimtstange
12	Physalis (ca. 75 g)
3 EL	gepoppter Amaranth
300 ml	Nussmilch
½	Granatapfel
1	Banane (oder eine andere eher weiche Frucht wie Mango oder Pfirsich)
2 TL	Kokosblütenzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb kurz kalt abbrausen. In einem kleinen Topf mit 300 ml Wasser und 150 ml Nussmilch aufkochen. Zimtstange dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. kochen lassen. Übrige Nussmilch dazugeben, aufkochen und die Hirse zugedeckt weitere 5 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen den Granatapfel entkernen, dafür die Granatapfelhälfte mit der Schnittfläche nach unten in die linke Hand nehmen, über eine Schüssel halten, mit einem Kochlöffel in der rechten Hand (für Linkshänder umgekehrt) auf die Granatapfelschale klopfen. Erst mit der Breitseite, um die Kerne zu lockern, dann mit der Schmalseite, um sie aus der Schale zu lösen. Die Kerne fallen dann einfach heraus. Vorsicht: Es kann spritzen!

3. Die Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und halbieren. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Amarant mit dem Kokosblütenzucker mischen. Die Hirse anrichten, die Früchte und die Amarantmischung daraufgeben.