

Rezept

Apfel-Hirse-Creme

Ein Rezept von Apfel-Hirse-Creme, am 19.04.2025

Zutaten

400 ml Ananassaft

4 Äpfel

100 g Hirse

1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Ananassaft aufkochen. Die Hirse einstreuen und bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften in schmale Spalten schneiden und unter die Hirse heben. 15 Min. mitgaren. Den Ingwer schälen und fein reiben. Unter die Hirse rühren.

3. Die Hirse-Apfel-Mischung im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. In zwei Dessertgläser füllen und ca. 30 Min. kühl stellen.