

Rezept

Birnen-Hirse-Porridge

Ein Rezept von Birnen-Hirse-Porridge, am 20.04.2024

Zutaten

50 g Hirse	150 ml Haferdrink
1 Birne	100 g Erdbeeren
1 Zweig Rosmarin	40 g Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 13 g F, 7 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse waschen, mit dem Haferdrink in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 15 Min. weich garen.

2. Die Birne waschen, trocken reiben und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abstreifen und mit den Mandeln in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie duften. Grob hacken.

3. Die Birnen unter die Hirse ziehen. Kurz aufkochen. Mit Erdbeeren und Mandeln toppen.