Rezept

Goldene-Milch-Bowl

Ein Rezept von Goldene-Milch-Bowl, am 13.12.2025

Zutaten

800 ml	Hirsedrink (ersatzweise ungesüßter Mandeldrink)
2 TL	Zimtpulver
½ TL	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss
400 g	blaue kernlose Trauben
300 g	Hirseflocken
4 TL	gemahlene Kurkuma
1 TL	gemahlener Ingwer
1 Msp.	gemahlener Kardamom
100 g	Mandeln
4	Kakis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal, 20 g F, 16 g EW, 107 g KH

Zubereitung

1. Hirsedrink mit 200 g Flocken und den Gewürzen in einem Topf verrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Mandeln grob hacken und mit den restlichen Flocken (100 g) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Trauben gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kakis waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.

3. Hirsebrei in Bowls verteilen. Mit Trauben und Kakis belegen, den gerösteten Mandel-Flocken-Mix darüberstreuen. Sofort servieren.