Rezept

Grüner Hirse-Porridge mit Feigen

Ein Rezept von Grüner Hirse-Porridge mit Feigen, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Hirseflocken
1 Stück	Bio-Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 EL	Weizengraspulver
1	Kaki
250 ml	Mandeldrink
1 EL	Honig
2	Feigen
3 EL	geschälte Hanfsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 11 g F, 14 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Die Hirseflocken in einem mittelgroßen Topf in der doppelten Menge Wasser mind. 2 Std. oder einfach über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen und nun den Mandeldrink sowie etwa 200 ml Wasser hinzufügen. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. Abdecken und etwa 5-7 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. Den abgedeckten Topf vom Herd nehmen. Ingwer reiben und etwa 2 TL zum Porridge geben. Honig und Weizengraspulver ebenfalls zufügen und alles gut vermengen. Den Topf erneut abdecken und in der Zwischenzeit die Feigen und die Kaki waschen und würfeln.

3. Den Porridge auf zwei Schälchen aufteilen, Obst und Hanfsamen darübergeben und genießen.