Rezept

Hirse-Himbeer-Müsli mit Mohn

Ein Rezept von Hirse-Himbeer-Müsli mit Mohn, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	feine Hirse
	Salz
2 EL	gehobelte Mandeln
400 g	Himbeeren (frisch oder aufgetaute TK-Himbeeren)
200 ml	ungesüßter Apfelsaft
4 EL	getrocknete Cranberries
2 TL	Mohnsamen
400 g	Dickmilch
2 1/2 EL	flüssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 8 g F, 11 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Apfelsaft und 200 ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, die Hirse einrühren und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Cranberrys dazugeben und den Brei zugedeckt weitere 5 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist.

2. Inzwischen Mandeln und Mohn in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.

3. Den fertig gequollenen Hirsebrei in eine Schüssel füllen. Die Himbeeren verlesen, nur wenn nötig, kurz abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren und die Dickmilch unter die Hirse rühren, mit dem Honig süßen.

4. Den Hirsebrei in vier Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Das Püree auf dem Hirsebrei verteilen. Mit dem Mandel-Mohn-Mix bestreuen und servieren.