

Rezept

Hirse-Milchreis mit Fruchtsauce

Ein Rezept von Hirse-Milchreis mit Fruchtsauce, am 28.04.2025

Zutaten

100 g Hirse

Salz

2 TL flüssiger Honig

350 ml Vollmilch

300 g Himbeeren (frisch oder TK)

Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 735 kcal, 17 g F, 25 g EW, 115 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb abrausen. Die Milch mit 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen, die Hirse hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

2. Inzwischen die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). In einem kleinen Topf mit 2 EL Wasser bei schwacher Hitze 4-5 Min. köcheln lassen. Die Beeren mit Honig und 1 Prise Zimt abschmecken.

3. Zum Servieren den Hirsebrei auf tiefe Teller verteilen und mit der Fruchtsauce beträufeln.