

Rezept

Hirse-Obst-Salat mit Spinat und Löwenzahn

Ein Rezept von Hirse-Obst-Salat mit Spinat und Löwenzahn, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Hirse	½ Granatapfel
1 Pfirsich	1 Banane
½ Limette	30 g Cashewkerne
1 EL Honig	200 g Joghurt
1 Msp. Zimtpulver	1 Handvoll Baby-Spinat
4 Löwenzahnblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 12 g F, 12 g EW, 97 g KH

Zubereitung

1. Hirse in ein Sieb geben, gut durchspülen und mit 200 ml Wasser in einem kleinen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Die Hirse anschließend etwa 7 Min. kochen, vom Herd nehmen und weitere 10 Min. zugedeckt ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Granatapfelhälfte halbieren und die Kerne herauslösen - am besten in einer Schüssel voll Wasser, dann spritzt es weniger. Pfirsich waschen, vierteln, vom Stein befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
3. Das Obst in eine Schüssel geben, den Limettensaft hinzupressen und dann den Schüsselinhalt gut vermengen.
4. Die Cashews und die noch warme Hirse zum Obstsalat geben und alles vermengen. Honig und Joghurt untermischen und den Salat mit dem Zimtpulver abschmecken. Spinat und Löwenzahnblätter waschen, trocken schütteln und den Löwenzahn klein schneiden. Beides zum Salat geben, unterheben und den Salat sofort servieren.