

Rezept

Hirse-Porridge mit Apfel-Zimt-Sauce

Ein Rezept von Hirse-Porridge mit Apfel-Zimt-Sauce, am 13.10.2024

Zutaten

200 ml Mandeldrink	50 g Hirse
1 Apfel	1 TL Kokosöl
1 TL gemahlener Ceylonzimt	1 EL gehackte Pistazienkerne
1 EL Goji-Beeren	1 EL Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 24 g F, 11 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Den Mandeldrink in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hirse in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und zum Mandeldrink geben. Die Hirse bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. gar köcheln lassen, dabei häufig umrühren.

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Apfelstücke darin kurz anbraten. Dann die Apfelstücke mit 50 ml Wasser ablöschen und in ca. 15 Min. weich köcheln lassen. Mit dem Zimt in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce mixen.

3. Die Hirse in eine Schale geben und die Apfel-Zimt-Sauce darüber verteilen. Mit Pistazienkernen, Goji-Beeren und Kokosraspeln bestreuen.