

Rezept

Hirse-Porridge mit Pekannüssen

Ein Rezept von Hirse-Porridge mit Pekannüssen, am 11.05.2026

Zutaten

50 g Hirseflocken	50 g zarte Haferflocken
600 ml Sojadrink	2 EL Ahornsirup
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker	Salz
2 EL Cashew-Mus	1 Banane
80 g Heidelbeeren	2 EL Pekannusskerne
2 EL getrocknete Cranberries	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 26 g F, 21 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Flocken im Blitzhacker fein zermahlen. In einem kleinen Topf mit Sojadrink, 1 EL Ahornsirup, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen und unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, das Cashew-Mus unterrühren. Mit Salz abschmecken und auf zwei tiefe Teller verteilen.
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren abbrausen. Pekannusskerne grob zerbröckeln. Porridge mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln, Bananenscheiben und Heidelbeeren darauf anrichten. Mit Cranberrys und Pekannüssen bestreuen, noch warm genießen.