

Rezept

Hirse-Zwetschgen-Bowl

Ein Rezept von Hirse-Zwetschgen-Bowl, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Hirse	600 ml Sojadrink
1 TL Spekulatiusgewürz (ersatzweise ¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille)	1 EL Kakaopulver
4 Zwetschgen	3 EL Reissirup
2 Kakis	4 veganes Karamellgebäck (Lotus)
4 EL Kakaonibs	100 g Sojaghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 12 g F, 13 g EW, 81 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar abläuft, und gut abtropfen lassen, dann in einen Topf geben. Sojadrink, Gewürz, Kakao und 2 EL Reissirup unterrühren, alles zum Kochen bringen und 15-20 Min. bei kleinster Hitze zugedeckt sanft köcheln lassen, bis die Hirse weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Diese in einer Pfanne mit einem großen Schuss Wasser ca. 5 Min. bei kleiner Hitze abgedeckt garen. Den übrigen Reissirup (1 EL) darübergerben.
3. Die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Glas oder dem Nudelholz zerstoßen. Kakis waschen, putzen und fein würfeln. Porridge auf Bowls verteilen und zur Hälfte mit Sojaghurt bedecken und diesen zu je einem Viertel mit Pflaumenspalten und Kakiwürfeln bedecken. Mit Keksbröseln und Kakao-Nibs bestreut servieren.