

## Rezept

# Mandel-Hirse-Frühstücksbrei

Ein Rezept von Mandel-Hirse-Frühstücksbrei, am 16.12.2025

## Zutaten

**1** Bio-Orange  
**200 ml** Mandeldrink  
**1 TL** Honig

**30 g** Hirseflocken (Instant)  
**2 TL** Mandelmus

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 13 g F, 8 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und die Orange halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 
2. Hirseflocken, Mandeldrink, Orangensaft, Orangenwürfel und Mandelmus mischen. 5 Min. quellen lassen, dann mit der Orangenschale toppen und langsam genießen.