Rezept

Mandel-Hirse-Frühstücksbrei

Ein Rezept von Mandel-Hirse-Frühstücksbrei, am 11.10.2024

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.