

Rezept

Orientalischer Hirsebrei

Ein Rezept von Orientalischer Hirsebrei, am 13.12.2025

Zutaten

120 g	Trockenfrüchte (z. B. Soft-Aprikosen, -Feigen, -Datteln)	200 g	Hirseflocken
4 TL	gehackte Pistazienkerne	750 ml	Milch oder Mandeldrink
2 TL	flüssiger Honig	4 EL	Vanillequark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 13 g F, 14 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Die Flocken mit der Milch und den vorbereiteten Früchten in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren 2-3 Min. köcheln lassen. Den Brei vom Herd nehmen und in 4 Schalen füllen.
2. Die Pistazien in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen. Den Quark auf den Brei klecksen, mit den Pistazien bestreuen und mit je ½ TL Honig beträufeln. Warm servieren.