

Rezept

Sahniger Obstsalat mit Hirse

Ein Rezept von Sahniger Obstsalat mit Hirse, am 07.08.2024

Zutaten

75 g Hirse	1/2 Apfel
50 g Melone (geputzt und geschält gewogen)	1 Aprikose
50 g Himbeeren (frisch oder TK)	100 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse zugedeckt in 1/4 l Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar kochen, durch ein Sieb abgießen und anschließend auskühlen lassen.

2. Den Apfel waschen und ohne Kerngehäuse fein würfeln. Das Melonenstück schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Aprikose halbieren, entsteinen und würfeln. Die Himbeeren mit dem übrigen Obst in einer Schüssel mischen.

3. Die Hirse unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Salat heben.