

Rezept

Schoko-Hirse-Brei mit Apfel

Ein Rezept von Schoko-Hirse-Brei mit Apfel, am 07.05.2024

Zutaten

1 TL Kakaopulver (schwach entölt)	Salz
350 ml ungesüßter Cashewdrink	70 g Hirseflocken (aus dem Bioladen)
20 g Cashewkerne	1 kleine Orange
2 kleine Äpfel	2 TL Butter
2 TL Reissirup (nach Belieben)	2 TL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 19 g F, 8 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Das Kakaopulver, 1 Prise Salz und den Cashewdrink in einem kleinen Topf glatt rühren. Die Hirseflocken einstreuen, unter Rühren aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.
2. Inzwischen die Cashews grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Orange auspressen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, Apfelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Hälfte des Orangensafts sowie nach Belieben den Reissirup dazugießen und die Äpfel 2-3 Min. dünsten.
4. Den restlichen Orangensaft unter den fertigen Hirsebrei rühren und diesen in zwei Schalen anrichten. Porridge mit den Apfelstücken garnieren und mit Cashewkernen sowie Kakao-Nibs bestreuen.