

Rezept

## Süße Hirse mit Trockenfrüchten

Ein Rezept von Süße Hirse mit Trockenfrüchten, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>100 g</b> Hirse	<b>400 ml</b> Milch (1,5 % Fett)
<b>1 EL</b> Rohrohrzucker	<b>¼ TL</b> gemahlene Vanille
<b>50 g</b> ungeschwefelte getrocknete Beerenmischung (z. B. Cranberrys und Kirschen)	<b>1 EL</b> gehackte Pistazienkerne

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 400 kcal, 8 g F, 13 g EW, 69 g KH

### Zubereitung

1. In einem kleinen Topf die Hirse und die Milch aufkochen, mit Zucker und Vanille süßen. Dann zugedeckt bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 
2. Inzwischen die getrockneten Beeren in einem Sieb heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Zum Servieren die gegarte Hirse nochmals durchrühren und auf Schalen verteilen, die getrockneten Beeren und die Pistazienkerne darüberstreuen.