

Rezept

Süßer Hirsebrei mit Mandelmus

Ein Rezept von Süßer Hirsebrei mit Mandelmus, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Hirse	800 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandeldrink)
Salz	½ TL gemahlene Vanille
1 TL Zimtpulver	3 EL Ahornsirup
4 TL Mandelmus (ersatzweise Cashewmus)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 8 g F, 6 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf den Pflanzendrink zum Kochen bringen. Die Hirse und 1 Prise Salz einrühren.

2. Die Hitze reduzieren und Vanille, Zimt und Ahornsirup unterrühren. Alles 10-12 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Hirse weich ist. Zuletzt das Mandelmus einrühren.

3. Dazu schmecken frische Früchte nach Saison und persönlicher Vorliebe sowie nach Belieben Schokostückchen.