

Rezept

Vegane Hirsebowl mit Bananenstick

Ein Rezept von Vegane Hirsebowl mit Bananenstick , am 29.04.2024

Zutaten

200 g Hirse	700 ml Mandeldrink
1 1/2 TL Zimtpulver	2 EL Agavendicksaft
2 Äpfel	70 g getrocknete Aprikosen
2 EL Mandelkerne	200 g weiße Weintrauben
200 g blaue Weintrauben	2 Bananen
4 EL Chia-Samen	4 kleine Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 12 g F, 12 g EW, 94 g KH

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Mandeldrink in einem Topf aufkochen. Zimt und Dicksaft unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Aprikosen fein hacken. Beides unter die Hirse rühren. Hirse vom Herd nehmen und auf vier Schalen verteilen. Mandeln hacken, Trauben waschen und beides auf der Hirse verteilen.
2. Bananen schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Spieße stecken und in Chiasamen wenden. Bowls mit je 1 Bananenstick anrichten und mit übrigen Chia-Samen bestreuen.