

Rezept

Veganes Himbeer-Hirse-Porridge

Ein Rezept von Veganes Himbeer-Hirse-Porridge, am 18.12.2025

Zutaten

100 g Hirse

100 g TK-Himbeeren

25 g frische Himbeeren

30 g Granola

400 ml Mandeldrink

20 g Mandel-Proteinpulver

10 g Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 395 kcal, 15 g F, 15 g EW, 49 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Hirse mit dem Mandeldrink in einen kleinen, hohen Topf geben. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

- 2.** Dann die noch gefrorenen Himbeeren und das Mandelprotein einrühren und das Porridge weitere 5 Min. köcheln lassen.

- 3.** Frische Himbeeren vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Das Himbeer-Hirse-Porridge auf Schüsseln verteilen und mit den Himbeeren, dem Mandelmus und dem Granola dekorieren. Das Porridge noch warm servieren.