

Rezept

Veganes Himbeer-Hirse-Porridge

Ein Rezept von Veganes Himbeer-Hirse-Porridge, am 26.04.2024

Zutaten

100 g Hirse	400 ml Mandeldrink
100 g TK-Himbeeren	20 g Mandel-Proteinpulver
25 g frische Himbeeren	10 g Mandelmus
30 g Granola	

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.