

Rezept

# Zuckerfreier Hirseporridge mit Aprikosen

Ein Rezept von Zuckerfreier Hirseporridge mit Aprikosen, am 20.04.2024

## Zutaten

**350 ml** Mandeldrink

**120 g** Hirse

**2 EL** Mandeln

**1 EL** gemahlener Ceylonzimt

**4** Aprikosen

**2 EL** Kokosöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 470 kcal, 21 g F, 12 g EW, 56 g KH

## Zubereitung

1. Den Mandeldrink mit Zimt in einem Topf erhitzen. Die Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 15 Min. gar köcheln lassen.

---

2. Inzwischen Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Mandeln nicht zu fein hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Aprikosen und Mandeln 2-3 Min. anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

---

3. Den Porridge auf zwei Schälchen verteilen und die Aprikosen und Mandeln als Topping darübergerben.