

HIRSEPORRIDGE MIT FRÜCHTEN (vegan)

FRÜHSTÜCK



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g Hirse (fein)
300 ml Pflanzendrink
200 ml Wasser
1 Prise Salz
½ TL Zimt
½ TL Kurkuma
½ TL Kardamom
2 Äpfel
1 große Banane
2 EL Chiasamen
60 g geriebene Nüsse
Minze



ZUBEREITUNG: 25 Minuten

Hirse in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser waschen. Anschließend Hirse in einen Topf geben und mit Salz, Zimt, Kurkuma und Kardamom verrühren. Pflanzendrink und Wasser dazugeben und gut umrühren.

Einen Apfel klein reiben und eine ½ Banane mit einer Gabel zerdrücken. Beides zur Hirse geben und zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den zweiten Apfel in kleine Stücke schneiden und kurz mit etwas Wasser weich dünsten. Die andere Hälfte der Banane in Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten.

Hirse-Porridge in einer Schüssel anrichten. Apfelstückchen und Bananenscheiben darauf anrichten, mit etwas Zimt, Chiasamen und Nüssen bestreuen und mit Minze dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>