

## Frisches Hirsemüsli

### Basisrezept (2 Portionen)

100 g	Hirse
300 ml	Wasser
300 g	Natur- oder Sojajoghurt
½	Zitrone
2 EL	Honig oder Agavendicksaft

Die Hirse im Wasser zum Kochen bringen; 5 Minuten leicht kochen und ohne Deckel quellen lassen.

Die Hirse leicht oder ganz abkühlen lassen.

Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem Joghurt und dem Honig (Agavendicksaft) unter die Hirse rühren.

### Variationen

#### Aprikosen-Erdbeer-Hirsemüsli



Den Honig tauschen Sie durch 2-3 EL Aprikosenmarmelade aus.

Weiter rühren Sie 2 EL gehackte Mandeln oder Haselnüsse und wer mag 1 EL Rosinen unter. Dazu passen Erdbeeren (ca. 250 g).

#### Beeriges Hirsemüsli



Hacken Sie ein paar Blätter Zitronenmelisse klein und rühren Sie diese unter den Hirsejoghurt. Auch hier können Sie 2 EL gehackte Mandeln oder Haselnüsse unterrühren.

Weiter benötigen Sie ca. 250 g Beeren (gemischt). Mischen Sie die Beeren unter das Müsli und verteilen Sie ein paar darüber.

Wer keine frischen Beeren hat, nimmt Beeren aus der Tiefkühltruhe.

Lecker schmeckt es auch, wenn Sie statt des Honigs (Agavendicksafts) 2-3 EL der Heidelbeer-Kirschmarmelade unterrühren.