

Frisches Hirsemüsli

BASISREZEPT E

BASISREZEPT 1

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

100 g	Hirse
300 ml	Wasser
200 g	Natur- oder Sojajoghurt oder Kefir
1/2	Zitrone
2 EL	Honig oder Agavendicksaft
3 EL	Leinöl

ZUBEREITUNG

Hirse im Wasser zum Kochen bringen; 5 Minuten leicht kochen und ohne Deckel quellen lassen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Joghurt, Honig (Agavendicksaft) und Leinöl unter die Hirse rühren.

Wer den Ballaststoffgehalt erhöhen möchte, gibt 1 bis 2 TL Chiasamen zur Hirse zu, vor dem Kochvorgang. Statt 300 ml Wasser dann 350 ml verwenden.



BASISREZEPT 2

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 EL	Amaranth
100 g	Hirse
400 ml	Mandel- oder Reisdrink
1/2	Zitrone
2 EL	Honig oder Agavendicksaft
3 EL	Leinöl

ZUBEREITUNG

Amaranth und Hirse in Mandel- oder Reisdrink zum Kochen bringen; 5 Minuten leicht kochen und ohne Deckel quellen lassen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Honig (Agavendicksaft) und Leinöl unter die Hirse rühren. Wer einen etwas kräftigeren nussigen Geschmack mag, röstet den Amaranth vor dem Kochen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett an. Dabei poppt ein Teil der Körner auf. Anschließend wie zuvor beschrieben mit der Hirse aufkochen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Frisches Hirsemüsli

VARIATIONEN

BIRCHER ART

ZUTATEN

- 1 Apfel
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Eines der Basisrezepte zubereiten. Apfel raspeln. Apfelraspel, Rosinen und Nüsse unter den Hirsebrei mischen.

APRIKOSEN-MANDEL-HIRSEMÜSLI

ZUTATEN

- 6 frische Aprikosen, alternativ 8 getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)
- 2 EL gehackte Mandeln oder Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Eines der Basisrezepte zubereiten. Aprikosen in Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln unter den Hirsebrei mischen.

BEERIGES NUSS-HIRSEMÜSLI

ZUTATEN

- 200 g Beerenmischung (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

ZUBEREITUNG

Tiefgekühltes Obst über Nacht auftauen lassen. Eines der Basisrezepte zubereiten. Beeren und Haselnüsse unter den Hirsebrei mischen.

MANGO-KOKOS-HIRSEMÜSLI

ZUTATEN

- 1 Mango
- 2 EL getrocknete Rosinen (ungeschwefelt)
- 2 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Eines der Basisrezepte zubereiten. Fruchtfleisch der Mango in Stücke schneiden und zusammen mit Rosinen und Kokosraspeln unter den Hirsebrei mischen.



Gutes Gelingen und guten Appetit!