

Gabrieles



Hirsefrühstück warm für 1 Person

Zutaten: ½ Apfel
Etwas Wasser oder Hafermilch, Reismilch
80-100g gekochte Hirse
1 TL Rosinen
Zimt, echte Vanille
1EL Walnüsse oder Mandelblättchen
Event. Früchte der Saison (z.B. Beeren)

Zubereitung: Apfel klein schneiden
Mit Wasser einmal aufkochen lassen
Hirse und Gewürze dazugeben und warm werden lassen
Mit Nüssen bestreuen

Diese Speise ist auch als Dessert (für 2 Personen), zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz im Schraubdeckelglas oder als süße Hauptspeise geeignet.