

...iss lecker & gesund



SÜßER HIRSEBREI

{ZUTATEN}

150 g Hirse
1-2 EL Kokosöl / Rapsöl
500 ml Hafermilch
1 Prise Salz
etwas gemahlener Kardamom
1 gestr. TL Zimt (oder 1 Vanilleschote)
1 EL Cashewmus / Mandelmus

Varianten für mehr Süße: Agavendicksaft | Honig | kleingeschnittenes
Trockenobst z.B. Aprikosen, Datteln, Cranberrys (mit kochen!)

{ZUBEREITUNG}

Hirse heiß waschen.
In einem Topf Kokosöl erhitzen und Hirse zugeben.
Hafermilch, Salz, Kardamom zufügen und kurz aufkochen.
Zugedeckt ca. 10 Min. köcheln und anschließend noch 10 Min. ziehen lassen.
Jetzt Zimt und Cashewmus und evtl. noch etwas Hafermilch unterrühren!

Rhabarber - Chutney

{ZUTATEN}

5-6 Stangen Rhabarber
1 EL Kokosöl oder Ghee
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer | gerieben
3 EL Rohrzucker
1 Prise Salz
Saft einer Limette
50-100 ml Wasser

Minzblätter, frisch
geröstete Kokosraspeln

{ZUBEREITUNG}

Rhabarber waschen, die Enden abschneiden, die Haut/ Fäden abziehen und in kleine Stücke schneiden.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen.

Den Rhabarber, Wasser, Limettensaft, Salz und Ingwer zugeben und kurz aufkochen.

Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.

Nach Belieben mit der Minze und Kokosraspeln bestreuen und mit dem süßen Hirsebrei genießen!