

Hirsebrei mit Obst und Nüssen

Zutaten (für 1 Personen):

- 60 g Hirse
- 150 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 20 g Mandelblättchen
- 150 g Beeren, z.B. Erdbeeren
- 150 g (1,5% Fett) Naturjoghurt
- 1 TL mit DHA Zusatz (omega-safe) Leinöl

Hirse in einem Sieb heiß abbrausen. Mit dem Wasser und der Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Kurz nachquellen lassen.

Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Andere Beeren wie etwa Himbeeren eventuell pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

Hirse mit Joghurt und Leinöl mischen und in eine Schüssel geben. Mit den Beeren und Mandelblättchen anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen