

Möhren-Apfel-Hirseporridge

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 ml ungesüßter Haferdrink
- gemahlener Zimt
- 100 g Hirse
- 150 g Möhren
- 1 säuerlicher (z.B. Elstar) Apfel
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 2 TL Butter
- alternativ: Kokosöl
- 2 EL Macadamia-Nüsse

Haferdrink mit etwas Wasser und etwas Zimt in einem kleinen Topf erhitzen. Hirse hinzufügen und umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Eventuell noch etwas Wasser oder Haferdrink hinzufügen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, die Hälfte reiben, den Rest in etwa 5 mm dünne Spalten schneiden.

Den Hirseporridge auf der ausgeschalteten Herdplatte noch etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Dann Leinsamen und die Apfel-Möhren-Raspel unterheben, durchziehen lassen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Die Apfelspalten dazugeben, mit Zimt würzen und bei milder Hitze 3 Minuten unter Wenden dünsten. Die Macadamia-Nüsse grob hacken.

Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen. Die Apfelspalten daraufsetzen, alles mit den Nüssen bestreuen und mit Zimt bestäuben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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