

Hirsebrei – Unser Lieblingsrezept

Zutaten:

Goldhirse (2 Essloeffel pro Person)	zusätzlich, je nach Lust und Laune
1 Apfel	
Himalaya Salz	3-4 Mandeln
Zimt	Sonnenblumenkerne
Kurkuma	Saft einer frisch gepressten Orange
frischen Ingwer	Frischen Zitronensaft
Rosinen, Datteln oder Agavendicksaft	Grobe Hafer- und/oder Dinkelflocken

Zubereitung:

- Die Hirse in einen Topf gut waschen (ca. 3-4 x durch Wasser schwenken und abgießen)
- Den Ingwer schälen und entweder in sehr kleine Stücke schneiden, wenn du ihn mitessen möchtest oder als großes Stück mitkochen und später herausnehmen.
- Den Apfel kleinschneiden.
- Zur Hirse doppelt so viel Wasser und Ingwer, so viel du magst, hinzugeben und mit einer Prise Salz würzen.
- 5-10 Minuten koecheln lassen.
- Dann die kleingehackten Mandeln und/oder Sonnenblumenkerne, Zimt, Kurkuma und etwas Agavendicksaft oder Rosinen oder Datteln für die Süße mit unterrühren.
- Zum Schluss die Apfelstücke hinzugeben und weitere 2-4 Minuten koecheln lassen. Je länger der Apfel koechelt, desto weicher wird er. Evtl. noch mehr Wasser oder Orangensaft hinzugeben, falls der Brei zu trocken wird.
- Wenn du magst, kannst du noch Hafer- oder Dinkelflocken mit hinzugeben.
- Den warmen Brei in eine Schüssel geben und mit einer Mandel, Pfefferminzblatt oder essbarer Blüte verzieren.

Tipp 1:

Wir mögen es gerne etwas fruchtig und nehmen die halbe Menge Wasser und geben den Saft einer frisch gepressten Orange und etwas Zitronensaft hinzu.

Tipp 2:

Wenn du die Hirse lieber weicher magst, kannst du sie am Abend vorher in heißem Wasser stellen und über Nacht quellen lassen.

Tipp 3:

Anstelle des Apfels kannst du auch Birne oder Beeren nehmen.

Tipp 4:

Manche nehmen anstatt Wasser Hafer- oder Mandelmilch.

Guten Appetit!