

Einmal Hirse-Porridge für den ORF

28.06.2015 13:20

Zutaten

Für den Brei:

100 g Naturhirse (z.B. von Alnatura von DM)

450 ml Milch oder Mandelmilch

1 kleine Zimtstange

1 Gewürznelke

1 Zitrone

3 EL Honig

1 Prise Salz

2 EL gehackte Haselnüsse

Für die Birnen:

3 reife Birnen

Saft einer Zitrone

2 EL Zucker

1 Prise Vanillezucker

Zubereitung

1. Hirse in einem feinem Sieb mit Wasser abspülen (um bitteren Geschmack zu vermeiden). Milch mit der Zimtstange und den Gewürznelken ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zitrone heiß waschen, trockenrubbeln und Schale abreiben. Gewürze herausnehmen und nun 1 Msp. Zitronenschale, Hirse, Honig und Salz einrühren. Hirse etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze zu einem weichen Brei verkochen – bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzugeießen.
2. Kurz vor Kochende Zitrone pressen. Birnen wasche, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne den Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker erhitzen und Birnenspalten hinzugeben. Ein wenig karamellisieren lassen.
3. Haselnüsse hacken. Hirsebrei noch warm (kann man auch kalt essen) mit den Birnen anrichten und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](http://foodnotify.com)



Scan me!