

Hirsebrei

für eine Person

2-300 ml	Wasser (entsprechend der Menge Hirse, s.u.)
1/4 TL	Gewürzmischung (aus – je nach Geschmack – Zimt, Kardamom, Kurkuma)
3-5 gehäufte EL	Hirse (alternativ Quinoa oder ein anderes glutenfreies Getreide)
	Obst nach Saison
3/4 - 1 EL	Mandelmus
1/2 EL	gemahlene Erdmandeln

Hirse waschen. Das Wasser mit den Gewürzen und der Hirse zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Obst kleinschneiden und zufügen. Obstsorten wie Äpfel, Birnen oder Bananen können am Anfang des Kochvorgangs zugefügt werden und verleihen dem Brei durch das Mitkochen eine schöne Süße. Beerenobst, Kiwi o.ä. erst gegen Ende des Kochvorgangs zufügen.

Hirse etwa 10-15 min auf kleiner Stufe kochen, dann abschalten und auf ausgeschalteter Herdplatte noch etwa 5-10 quellen lassen. Zu dem fertigen Brei Mandelmus nach Geschmack und evtl. gemahlene Erdmandeln hinzufügen. Es können auch gehackte Nüsse oder Mandeln beigefügt werden.

Für Eilige:

Ganz Eilige können anstelle von ganzer Hirse auch Hirseflocken verwenden (aber Achtung: Hirseflocken verderben leicht, sollten schnell aufgebraucht und im Kühlschrank aufbewahrt werden). Hirseflocken benötigen nur ein kurzes Aufkochen (ca. 3 min) und eine ebenfalls kurze Nachquellzeit.