



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

HIRSE MIT PFLAUMEN UND CHIASAMEN

ZUBEREITUNG

1. Die Pflaumen entkernen und klein schneiden.
2. Den Kokosnuss Drink in einem Topf erhitzen. Die Hirse hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die Pflaumenstücke dazu geben.
3. Die Zartbitterschokolade klein hacken.
4. Die noch warme Hirse mit den Chiasamen, der Zartbitterschokolade und dem Ahornsirup garniert servieren.

ZUTATEN

60 g Hirse
150 g Pflaumen
1 EL Chiasamen
15 g Zartbitterschokolade
200 ml Kokosnuss Drink
1 TL Ahornsirup



476
Kalorien



70g
Kohlenhydrate



10g
Eiweiß



12g
Fett



9g
Ballaststoffe