

FRÜHSTÜCK

HIRSE-OBST-SALAT



35 Minuten



2 Portionen



einfach



pro Portion 265 kcal

ZUTATEN

90 g Hirse

1 Prise Salz

2 gehäufte Esslöffel
ungeschälte Hanfsamen
oder Walnusskerne

300 g frisches Obst zum
Beispiel Trauben und Birnen

1 Schuss Orangensaft

ZUBEREITUNG

Die Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abrausen. Das Wasser sollte zum Schluss klar sein. Dann die Hirse mit ca. 250 ml Wasser und der Prise Salz zum Kochen bringen und zugedeckt 10–12 Minuten quellen und anschließend ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit kannst du die Walnusskerne oder Hanfsamen ohne Fett in einer kleinen Pfanne anrösten. Die Walnüsse dann noch etwas feiner hacken. Wenn es schnell gehen soll, kannst du die Kerne natürlich auch ungeröstet nutzen. Dein Wunschobst waschen, schneiden und mit dem Orangensaft vermischen. Dann das Obst unter die Hirse mischen und mit den Nüssen oder Samen verzieren.

NÄHRWERTE



Tipp: Lässt sich auch wunderbar mit einer Restmenge Hirse vom Vortag zubereiten. Für eine kleine Portion Eiweiß hebst du entweder etwas körnigen Frischkäse unter oder gibst etwas Joghurt als Topping oben drauf.