Hirse-Morning-Bowl

Höfemühle Spreewald

- ✓ vegetarisch oder vegan
- ✓ glutenfrei

mit **Goldhirse** zubereitet

Hirse-Morning-Bowl

Höfemühle Spreewald

Für 4 Personen, in 30 Min. zubereitet.
✓ vegetarisch ✓ glutenfrei

Zutaten

100 g Goldhirse
250 ml Milch
1 Banane
1 Apfel
50 g Nuss-Rosinenmischung
150 g Naturjoghurt
1 TL Honig
½ TL Zimt

Vegane Variante: Mit Pflanzendrink, veganer Joghurtalternative und Birnendicksaft.

Zubereitung

Hirse waschen und in der Milch unter Zugabe von Honig und Zimt 20 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden, Banane schälen und in Scheiben schneiden. Hirse etwas abkühlen lassen und alle Zutaten auf vier Müslischalen verteilen und zum Frühstück warm servieren.