



## Hirsebrei mit Apfel-Bananenmark



1 Portion



Ca. 30 Min.

### ZUTATEN

30g Goldhirse

300 ml Reisdrink

1/2 Zimtstange

Prise Salz

5 EL Apfelmark (ungesüßt)

1/2 Banane

1 EL Sojaquark oder -joghurt natur

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Walnüsse

### ZUBEREITUNG

1. Hirse gründlich waschen und mit dem Reisdrink, der Zimtstange\* und der Prise Salz aufkochen und bei mittlerer Hitze weich kochen. Zwischendurch immer wieder umrühren
2. Banane und Apfelmark mit dem Pürierstab zu einem Mus pürieren
3. Bananen-Apfelmarkmus bis auf einen Esslöffel in den gekochten und noch warmen Hirsebrei mischen, Zimtstange entfernen
4. Hirsebrei in eine Schüssel geben und mit restlichem Bananen-Apfelmarkmus, Sojaquark, Sonnenblumenkernen, Walnüssen und Bananescheiben garnieren und warm servieren

\*Du kannst alternativ zur Zimtstange auch 1/4 Teelöffel Zimtpulver hinzufügen

### TIPP



Mache Dir beim Kochen Deines Frühstückes doch einfach einmal eine entspannende Musik an, welche Dich beruhigt und für eine Wohlfühlatmosphäre sorgt.