

Hirse Bowl



Zutaten

	1 Portion	4 Portionen
Hirse	100 g	200 g
Mandel- oder Hafermilch	300 ml	600 ml
rote Beeremischung (Johannisbeere, Blaubeere, Himbeere, Brombeere, ...)	75 g	150 g
Apfel	1/2	1
Banane	1/2	1
Mandelmus weiss	1 TL	1 EL
Johannisbeersaft	1 EL	2 EL
Nussmischung (Walnuss, Haselnuss, Mandel, Cashewnuss,...)	40 g	80 g

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
380 kcal	11 g
Kohlenhydrate	Fett
48 g	14 g

Zubereitung

1. Mandelmilch mit Hirse aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. Mandelmus und Johannisbeersaft unter die Hirse rühren.
3. Banane in Scheiben schneiden, Apfel grob reiben und gemeinsam mit den Beeren unter die Hirse mischen.
4. Nussmischung über die Hirse bowl geben.