

Gekochte Hirse-Flocken mit Obst (für 2 Personen)



Du brauchst:

- 10 Ess-Löffel Hirse-Flocken
- 600 ml Wasser, das sind etwa 3 Häferl Wasser
- 4 Ess-Löffel Kokos-Raspeln
- 2 Äpfel
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 Prise Kardamom-Pulver
- 1 Prise Salz
- 2 Ess-Löffel Butter
- Wenn es dir nicht süß genug ist: 1 - 2 Tee-Löffel Honig

Gekochte Hirseflocken mit Obst

Das ist zu tun:

- Wasche die Äpfel.
- Schneide die Äpfel in kleine Würfel.
- Gib 600 ml Wasser, das sind etwa 3 Häferl Wasser, 10 Ess-Löffel Hirse-Flocken und 4 Ess-Löffel Kokos-Raspeln in einen Topf.
- Gib eine Prise gemahlene Vanille, eine Prise Kardamom-Pulver und eine Prise Salz zu den Hirse-Flocken. Rühre alles um.
- Bringe die Hirse-Flocken zum Kochen.
- Schalte die Herd-Platte auf niedrige Stufe.
- Gib die Apfel-Würfel zu den Hirse-Flocken.
- Koche die Hirse-Flocken 10 Minuten.
- Schalte die Herd-Platte aus.
- Gib 2 Ess-Löffel Butter zu den Hirseflocken.
- Wenn es dir nicht süß genug ist: Rühre 1 bis 2 Tee-Löffel Honig in die Hirse-Flocken.

Weitere Möglichkeiten:

- Du kannst auch anderes Obst verwenden: Birnen, Marillen, Pfirsiche, Nektarinen, Zwetschken.
- Wenn du Erdbeeren oder Himbeeren nimmst, dann gib sie erst ganz am Ende hinzu.
Schalte hierfür den Herd aus, füge die Beeren hinzu und warte etwa 5 Minuten bis du die Hirse-Flocken isst.
- Du kannst auch andere Flocken verwenden: Hafer-Flocken, Reis-Flocken, Buchweizen-Flocken.
- Anstatt Kokos-Raspeln kannst du auch gehackte Nüsse nehmen.