



Rezeptidee der Woche

Winter Woche 02 / 2025

Warmes Hirse - Frühstück

100g	Goldhirse	
300ml	Haferdrink	
1/2	Zimtstange	
1	Nelke	
einige Sultaninen, Cranberrys oder Aroniabeeren		
Kompott oder Fruchtsalat		

Zubereitung für 2 Portionen:

Die Hirse waschen und in einen kleinen Topf geben. Gewürze und Haferdrink zufügen und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen bis ein dicker Brei entsteht bzw. die Flüssigkeit vom Getreide aufgenommen wurde. Die Hirse von der Kochstelle nehmen und noch einige Minuten ausquellen.

In der kalten Jahreszeit kann die Menge an Zimt gern verdoppelt werden. Warme Kompotte aus Birne oder Apfel sind im Winter ideal und können für einige Tage vorgekocht werden. Das Bild oben zeigt ein Pflaumenkompott mit Aroniabeeren. Obstsalat geht übrigens immer. Frische Beeren im Sommer sind ideal.



Mein Tipp: Die Hirse ist seit vielen Jahren mein Frühstücksgetreide. Sie ist leicht verdaulich, Mineralstoffreich, glutenfrei und leicht zuzubereiten. Wer es eine Zeit lang probiert hat, wird bald die Vorzüge eines warmen Frühstücks lieben lernen.