

Hirse-Apfel-Speise

Zutaten für 2-4 Personen (als Hauptspeise doppelte Menge rechnen):

125 g Hirse
500 g Wasser
2 Prisen Salz
½ TL Zimt
2 EL Haferflocken
2 Äpfel
evtl. etwas Honig oder Zucker und Zimt

Arbeitsschritte:

1.

Spüle die Hirse in einem feinen Sieb unter fließend Wasser gründlich ab.
Koche das Wasser mit Salz, Zimt und Haferflocken auf.
Füge die Hirse hinzu und lass sie unter regelmäßigem Rühren abgedeckt 10 Min. kochen.

2.

Wasche und bereite die Äpfel vor.
Würfele sie.
Gib die Apfelwürfel zur Hirse und lass alles weitere 5 Min. unter Rühren garen.

3.

Stelle die Hirse-Apfel-Speise abgedeckt zur Seite.
Lass sie 10 Min. ausquellen.

4.

Probiere, ob sie mit wenig Honig gesüßt werden muss oder bestreue mit Zucker und Zimt.
Serviery warm zum Frühstück oder als Hauptspeise oder kalt als Dessert bzw. Nachmittagssnack.

Tipp:

Zimt kann durch andere Gewürze oder etwas Vanille ersetzt werden.

Die Äpfel können auch gerieben und später roh unter die Hirse gezogen werden.

