

Hirsefrühstück mit Nüssen und Trockenfrüchten, vegan

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 45 g Hirse• ca. 90 ml Wasser (eventuell etwas mehr)• 1 Prise Zimt• getrocknete Aprikosen• getrocknete Datteln• Backpflaumen• 10 g Korinthen/Sultaninen• 15 g gehackte Walnüsse• 15 g gehackte Haselnüsse• 15 g gehackte Erdnüsse• 1 EL Kokosraspeln	<p>Wasche die Hirse in dem Topf, in dem du sie kochen willst, 3 Mal unter warmem Wasser und lasse sie anschließend abtropfen. Fülle 90 ml Wasser dazu und lass alles aufkochen.</p> <p>Stelle die Stufe herunter und lasse die Hirse anschließend mit leicht geöffnetem Deckel, in Abhängigkeit von der Korngröße, ca. 15 - 20 Minuten köcheln bis die Hirse weich ist.</p> <p>Eventuell musst du etwas mehr Wasser als angegeben hinzufügen. Nach ein paar Versuchen wirst du aber raushaben, wie das Verhältnis sein muss, damit du die perfekte Konsistenz der Hirsekörner erreichst.</p> <p>Während die Hirse kocht, kannst du das Trockenobst und die Nüsse klein schneiden. Ist die Hirse fertig, gibst du sie auf einen Teller, mischst das Trockenobst und die Nüsse unter und garnierst das Ganze mit Kokosraspeln und Zimt. Dazu empfehle ich Getreidekaffee.</p>