

Hirsefrühstück mit Birnen, Zimt und Walnüssen

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Goldhirse
	Salz
75 g	Walnusskernhälften
2 Stiele	Minze
2	Birnen (ca. 400 g)
500 g	Dickmilch
1-2 TL	Honig
	Zimt, gemahlen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Hirse nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten bissfest kochen.
- Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und klein hacken.
- Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden.
- Birne waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Hirse abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.
- Dickmilch glatt rühren, mit Honig und Zimt abschmecken.
- Hirse, Birnen und Dickmilch vermengen und in Schalen anrichten. Mit Minze bestreuen und sofort servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 312,75 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
518 kcal	20,4 g	65,4 g	14,4 g	189 mg