

# Hirsefrühstück

## Zutaten (für ca. 2 Portionen):

- 100g Goldhirse
- ca. 300ml (pflanzliche) Milch (z. B. Reismilch, Kokosdrink, Hafermilch etc.)
- 2 EL Süßungsmittel (z. B. Agavendicksaft, Honig)
- *optional zum dazu essen: Kokosjoghurt, Obst, Cashewkerne, Nuss- oder Apfelmus, Leinsamen, Zimt etc.*

## Rezept:

Für das heutige Rezept benötigen wir 100g Goldhirse, ca. 300ml (pflanzliche) Milch sowie ein beliebiges Süßungsmittel. Die verwendete Menge reicht für ca. 2 Portionen Hirsebrei.

Vor der Zubereitung ist es wichtig die Goldhirse abzuspülen, um eventuelle Bitterstoffe oder Ölsuren, die bei der Herstellung entstanden sein können, zu entfernen. Die abgewaschene Hirse kann im Anschluss in einen mittelgroßen Topf gegeben werden, in dem sie mit der Milch und ein wenig Süßungsmittel vermischt wird. Die Hirse-Milch Mischung wird dann zunächst auf hoher Hitzestufe einmal aufgekocht und anschließend für ca. 25 Minuten bei leichter Hitze und mit geschlossenem Topfdeckel weiter quellen gelassen. Zwischenzeitlich sollte der Hirsebrei immer wieder umgerührt und auf seine Süße abgeschmeckt werden. Nach Bedarf kann weitere Milch hinzugefügt werden. Wenn die Mischung eine breiige Konsistenz erreicht hat und die Hirse aufgequollen ist, kann der Topf vom Herd genommen werden. Besonders magenfreundlich ist der direkte Verzehr der noch leicht erwärmten Hirse.

Um das Hirsefrühstück noch abwechslungsreicher zu gestalten, kann das Ganze bpsw. mit Kokosjoghurt, warmen Beeren, Obst, Nüssen oder Cashewkernen sowie Gewürzen (z. B. Vanille, Zimt) ihrer Wahl verfeinert werden. Hier kann jedoch ganz nach persönlichem Geschmack variiert werden. Sollte was von dem Hirsebrei übrigbleiben, stellt dies kein Problem dar. Im Kühlschrank ist er ein paar Tage gut haltbar und kann immer aufs Neue zum Beispiel in der Mikrowelle erwärmt oder noch einmal mit etwas Milch aufgekocht werden.

Viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit!

\*Hintergrundmusik Video – Song: "Lakey Inspired - Blue Boi [Lofi]" is under a Creative Commons (CC BY-SA 3.0) license.  
Music promoted by BreakingCopyright: <https://youtu.be/wnOoqdcf7zU>