

Rezept mit Hirse – Hirsecreme mit Orange

Hirsecreme mit Orange ist für den Start in den Tag ein großartiges glutenfreies Frühstück. Es eignet sich mit einer Vielzahl von Obst- und Nusszutaten. Probiere dieses Rezept mit Hirse aus und peppe es mit frischen Himbeeren, Heidelbeeren und gerösteten Granola aus.



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch | Glutenfrei
- » **KALORIEN / PORTION:** 300 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** [Frühstück](#)

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 300 Kalorien | Fett: 17 g | Kohlenhydrate: 27 g | Eiweiß: 10 g | Ballaststoffe: 4 g | Zucker: 18 g

Zutaten:

150 Gramm **Hirse**
1/2 Teelöffel **Vanille**, gemahlen
6 – 10 getrocknete **Datteln** ohne Kern
3 Esslöffel **Johannisbeeren**, tiefgekühlt oder frisch
1 **Bio Orange**
400 Gramm **Joghurt**, 10 % Fett
50 Gramm **Kürbiskerne**
500 Milliliter **Wasser**
Honig zum Süßen (individuell)

Küchenhelfer:

Küchensieb
Digitalwaage
Kochtopf
Küchenmesser
Müslischale

So wird's gemacht:

(1) - 150 g Hirse unter fließend Wasser in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Dann die Hirse mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich dabei umrühren. Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.

(2) - 6 bis 10 getrocknete Datteln halbieren, gegebenenfalls den Kern entfernen und in Scheiben schneiden.

(3) - Zuerst die Bio Orange (Schale) heiß abwaschen. Dann schneidest du die beiden Kappen am Strunk oben und unten ab, sodass das Fruchtfleisch zu sehen ist. Mit einem scharfen Messer entfernst du Stück für Stück die gesamte Schale. Dies machst du, indem du leicht rund von oben nach unten schneidest. Am Ende wird das Fruchtfleisch ganz fein neben der Scheidewand herausgeschnitten. Die Orangenspalten fängst du in einer Schale auf.

(4) - Die Hirsecreme auf vier Müslischalen aufteilen. Dann etwa 100 g Joghurt dazu geben und vermischen. Mit Honig individuell süßen. Die Datteln zusammen mit den Orangenspalten über die Hirsecreme verteilen. Mit 3 Esslöffel Johannisbeeren und ca. 50 g Kürbiskerne bestreuen.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de