Glücks Frühstück
Mit Power und Energie in den Tag

Hirse Porridge

Zutaten für 1 großzügige Portion:

- 60 g Hirse (idealerweise aus regionalem Anbau)
- 100 ml Wasser
- 50 ml Mandelmilch (alternativ eine andere Nuss-Milch oder Wasser)
- 1 TL gemahlener Bio-Ceylon-Zimt
- 1 TL Leinöl
- 1-2 TL Ahornsirup
- sowie z.B. 1 EL Kokosraspeln und 1 TL geschälte Hanfsamen als Topping
- Trockenfrüchte (Pflaumen, Feigen, Aprikosen, Goji Beeren etc.)
- frische Früchte (Banane, Mango etc.)

Zubereitung:

Die Hirse am besten über Nacht in ausreichend Wasser einweichen, (alternativ Hirseflocken verwenden, diese müssen nicht mehr quellen). Am nächsten Morgen in einem Sieb gründlich durchspülen, mit dem Wasser und der Mandelmilch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen (Vorsicht, Hirse kocht schnell über!), dann auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Minuten ausquellen lassen.
Leinöl und Ahornsirup untermengen.

In einer Schüssel anrichten, mit Trockenfrüchten belegen, mit etwas Zimt bestreuen und nach belieben mit Kokosflocken/Hanfsamen o.Ä. toppen.