

HIRSE MIT HONIG, BANANEN & ERDBEEREN

Eine fruchtige Frühstücksbowl, neu interpretiert

Zubereitungszeit: 10 min

Garzeit: ca. 25 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 600 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 2 EL brauner Zucker
- 250 g Hirse
- 250 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Haselnusskerne
- 2 EL Sesamsamen, geröstet
- 4 EL flüssiger Honig von Honigmayr, z.B. Fine Selection Blütenhonig

Zubereitung:

Die Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und braunem Zucker aufkochen lassen. Die Hirse in einem Sieb abbrausen und in die Milch geben. Zugedeckt ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10-15 Minuten ausquellen lassen. Nach Bedarf Milch nachgießen, die jedoch am Schluss von der Hirse aufgesogen worden sein sollte. Dann mit einer Gabel auflockern und die Vanilleschote wieder herausnehmen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Bananen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Walnusskerne und Haselnüsse mit dem Sesam vermengen.

Die Hirse auf Schälchen verteilen und die Früchte mit der Nussmischung darüber verteilen. Mit dem Honigmayr Fine Selection Blütenhonig beträufelt servieren.

Tipp: Stellen Sie das Honigmayr Honigglas noch auf den Tisch - so kann jeder bei Bedarf noch individuell nachsüßen.

