

Hirse müsli

Zutaten für 4 Portionen:

80 g	Hirse
400 ml	Wasser
1	Apfel
1	Orange
1	Banane
1 Becher	Naturjoghurt (1,5 %)
1 TL	Honig
	Zimt, Zitronensaft, Vanillezucker

Zubereitung:

- Die Hirse im Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Die gekochte Hirse abgießen und kalt werden lassen.
- Das Obst kleinschneiden. Dann den Joghurt mit dem Obst mischen, alles unter die Hirse geben und mit Zimt, Honig oder Vanillezucker abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

160 kcal, 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 30 g Kohlenhydrate

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen