



Bio-Bäuerin Sissy serviert: Süßen Apfel-Hirsebrei.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (für 4 Personen)

- 150 g Hirse in der Mühle geschrotet (alternativ Hirsegrieß verwenden, im Bioladen schroteten lassen oder ganze Hirse verwenden)
- 700 ml Wasser
- 3 Äpfel Red Delicious oder Golden Delicious in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Apfel in kleine Würfel geschnitten für das Topping
- ½ TL Zimt
- 1 TL Bourbon-Vanille
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 2 EL Haselnussmus

Zubereitung

Die Hirse mit 700 ml Wasser zum Kochen bringen, ca. 10 min köcheln lassen. Äpfel dazugeben und 5 min weiter köcheln. Hanfsamen hinzufügen, umrühren und portionieren. Für das Topping: 1 kleingewürfelter Apfel in 50 ml Wasser 5 min dünsten. Für die Erwachsenen-Version: Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten bis sie duften, 1-2 EL Honig hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Gedünstete Äpfel, karamellierte Haselnüsse, Zimt, Vanille und



BIOSÜDTIROL

Haselnussmus auf den Brei geben und mit einem Lächeln servieren.

Sissys Tipp

„Meine 3 Kinder lieben Hirsebrei. Manchmal gibt es das Märchen vom „Süßen Hirsebrei“ dazu. Als sie noch kleiner waren, habe ich den Brei schon morgens zubereitet und in kleine Gläschen gefüllt. Perfekt für unterwegs! Und sehr gesund!“

Hanfsamen sind eine natürliche Omega-3 Quelle, Hirse enthält Eisen- und Silicium, Haselnüsse gesunde Fette, Eiweiß und Calcium – sollten aber bei Kleinkindern weggelassen werden aufgrund von Verschluckungsgefahr.