



**BIOSÜDTIROL**

## Bio-Bäuerin Sissy serviert: Süßen Apfel-Hirsebrei für Groß und Klein

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 Golden Delicious in kleine Würfel geschnitten

2 EL geschälte Hanfsamen

1 Golden Delicious 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. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten bis sie duften, 1-2 EL Honig hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Gedünstete Äpfel, karamellisierte Haselnüsse, Zimt, Vanille und Haselnussmus auf den Brei geben und mit einem Lächeln servieren.

### Sissy's 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.

Süßen Apfel-Hirsebrei für Groß und Klein. Mit süßen Golden Delicious. Auch gut geeignet zum Mitnehmen für die Kleinsten. ► Zum Rezept.