
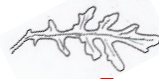





Hirsegruess mit Beeren

Zutaten

Für 2-3 Personen

				
Holz - sauer	Feuer - bitter	Erde - süss	Metall - scharf	Wasser - salzig
Zitronensaft Himbeeren Naturejoghurt (auch pflanzlich)	Zitronenschale	Hirsegruess Mandeln, gemahlen Mandeln, geröstet Vanillepulver Zimtpulver Leinöl	Kardamompulver Reismilch	Salz

Zubereitung

- 1 Hirsegruess, gemahlene Mandeln und Reismilch in Pfanne geben und erwärmen. Währenddessen mit Zitronensaft und -schale, Vanillepulver, Zimt, Kardamom und Salz würzen. Immer gut umrühren.
- 2 Nach Packungsangabe ca. 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln.
- 3 In der Zwischenzeit Mandeln hacken und im Ofen bei 180° ca. 5 Min. rösten.
- 4 Gegen Ende der Kochzeit Himbeeren dazugeben.
- 5 In Schälchen anrichten und 1 Löffel Naturejoghurt, Leinöl und geröstete Mandeln darüber geben.

Varianten

Dieser Griess kann auch mit anderen Beeren oder Früchten zubereitet werden. Je nach Frucht, diese früher begeben und mitkochen. Das Frühstück kann auch mit Griess von einem anderen Getreide (z.B. Dinkel) gekocht werden.