



Geröstetes Hirsefrühstück

🕒 Preparation time: 5 minutes 👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 15 minutes
Total time: 20 minutes

Zutaten für 2 Frühstück-Portionen Hirse

- 150 g feine Hirsekörner* (so genannte "Schnellkoch-Hirse" - große Hirsekörner kochen länger und benötigen mehr Flüssigkeit/Zubereitungshinweise auf der Packung beachten)
- 280 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Reisdink)
- 1 reife Banane
- 1 EL Dattelsirup*
- Ein Stück frischer Ingwer (ca. 10 g)
- 1-2 TL Kokosöl* oder ein anderes Pflanzenöl
- 1-2 TL Zimt
- 2-3 EL Kokosflocken* (oder Kokosraspel) + Kokosflocken zum Garnieren
- 2 EL Kürbiskerne
- Obst nach Belieben (hier verwendet: Kiwi, Granatapfelkerne und Trauben)

Gut zu wissen: Wer möchte, kann natürlich das Anbraten/Rösten der Hirse auch weglassen und die Hirse lediglich kochen (ähnlich wie ein Porridge). Bitte benutze dann aber ca. 50-80 ml mehr Flüssigkeit als oben angegeben und rühre die zerdrückte Banane sowie Zimt und den Dattelsirup beim Köcheln in die Hirse ein. Du kannst das so entstehende Hirse-Porridge nach Belieben mit Pflanzendrink weiter strecken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Amazon Affiliate-Links*

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. Hirse in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend Hirse mit 280 ml Pflanzendrink in einem Topf aufkochen lassen, Hitze reduzieren und die Hirse rund 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen. (Achtung: Große Hirsekörner kochen sehr viel länger und benötigen mehr Flüssigkeit). Ab und an umrühren und die Hirse nach Ende der Kochzeit ohne Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel nochmals 5 Minuten quellen lassen.
2. Eine Banane mit einer Gabel fein zerquetschen. 1 EL Dattelsirup in die zerquetschte Banane einrühren. Ein kleines Stück Ingwer mit einem Löffel schälen.
3. 1-2 TL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hirse hinzu geben und die pürierte Banane einrühren. Den Ingwer dazu reiben und die Hirse mit Zimt würzen. 2-3 EL Kokosflocken (oder -raspel) und 2 EL Kürbiskerne unterrühren. Hirse so lange braten, bis sie leicht bräunt (ca. 5-7 Minuten). Dann die Pfanne vom Herd nehmen. Damit die Hirse gut anbrät, drücke ich sie mit einem Pfannenwender beim Braten flach und wende einzelne Portionen während des Bratvorgangs und drücke sie wieder flach in die Pfanne.
4. Geröstete Hirse auf zwei schalen aufteilen und nach Belieben mit Obst garnieren (hier verwendet: Trauben, Kiwi, Granatapfelkerne), mit Kokosflocken bestreuen und mit Dattelsirup beträufelt warm genießen.