

Rezeptkarte: Süßes Hirse-Ei-Frühstück mit Apfel & Zimt

Portion: 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

- 150 g **gekochte Goldhirse** (vom Vortag oder frisch gekocht)
 - 1 **Bio-Ei**
 - 1 EL **pflanzliche Milch** (z. B. Mandelmilch, ungesüsst)
 - 1 kleiner **Apfel**, gewürfelt
 - 1 EL **Rosinen** oder 1–2 Datteln, klein geschnitten (*optional*)
 - ½ TL **Zimt**
 - 1 TL **Olivenöl oder Ghee** zum Braten
 - 1–2 TL **Nussmus** (z.B. Mandel oder Haselnuss) oder etwas Kokosjoghurt als Topping
-

Zubereitung:

1. Ei in einer kleinen Schüssel mit der Mandelmilch und dem Zimt verquirlen.
 2. Gekochte Hirse in die Pfanne geben, kurz erwärmen.
 3. Die Ei-Milch-Mischung darüber giessen und unter Rühren stocken lassen, bis alles cremig verbunden ist (ähnlich wie Rührei).
 4. Apfelwürfel und Rosinen/Datteln zugeben und kurz mitdünsten.
 5. Auf einen Teller geben und mit Nussmus oder Kokosjoghurt toppen.
-

Vorteile:

- Hervorragende Eiweißquelle durch das Ei
 - Sättigend und mild durch gekochte Hirse
 - Gluten- und lektinfrei, perfekt für sensible Verdauung
 - Warm, aromatisch und schnell fertig – ideal für Herbst/Winter
-

Varianten:

- Statt Apfel: Birne, Beeren oder Zwetschgen
- Gewürze: Kardamom, Vanille oder Kurkuma
- Mit 1 EL gemahlene Mandeln oder gehackten Walnüssen bestreuen