



Hirsebrei Grundrezept

Zubereitungszeit: 60 Minuten (inkl. 30 Minuten Quellzeit Hirse)

Grundmenge: 2 Personen

Zutaten Brei:

- 500 ml Milch
- 100 g Goldhirse
- 250 g Magerquark
- 200 g Obst

Zutaten Topping:

- Obst
- Nüsse/Kerne

Sonstiges:

- verschließbare Gefäß(e)
(mindestens 630 ml)



Zubereitung:

1. Hirse in der Milch 30 Minuten quellen lassen
2. Hirsemilch in einen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Brei andickt und die Hirse weich ist
3. Magerquark untermischen
4. Die Hälfte des Breis in die Gefäße geben und mit dem Obst bedecken
5. Restlichen Brei auf die Gefäße verteilen

Der Brei kann nun mit dem Topping angerichtet und direkt genossen werden, oder für den nächsten Tag gelagert werden:

6. Brei abkühlen lassen, Deckel schließen und bis zum Verzehr kühl stellen
7. Vor dem Verzehr den Brei mit weiterem Obst, Nüssen und Kernen anrichten und direkt servieren

Prinzipiell sind der Fantasie bei der Auswahl von Obst, Nüssen und Kernen keine Grenzen gesetzt. Je nach Säuregehalt des Obstes kann es jedoch sein, dass der Brei eine leicht "grisselige" Optik bekommt.