



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Kokos-Chia-Hirsebrei

Zutaten (für eine Person)

- 1 EL Chia-Samen
- 50 g Hirse (Goldhirse)
- 100 ml Kokosmilch aus der Dose
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 1 kleiner Apfel
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- evtl. Nüsse oder Trockenfrüchte



Zubereitung

1. Die Chia-Samen sollten 1 Stunde vorher oder über Nacht in ca. 100 ml Wasser eingeweicht werden. Das ergibt eine dicke, sämige Konsistenz.
2. Die Hirse mit Wasser und Kokosmilch aufkochen, Zimt und Salz dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Den Apfel schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse in kleine Stücke schneiden. Für die letzten 5 Minuten wird der klein geschnittene Apfel dazugegeben, damit er noch etwas bissfest, aber schön erwärmt ist. Wer es lieber knackiger mag, kann den Apfel auch zum Schluss unterheben.
4. Hirsebrei und Chia-Samen gut vermengen.
5. Die Heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen und nach Belieben mit Nüssen und/oder Trockenfrüchten als Topping auf den Brei geben. Die Kokosmilch und die Früchte verleihen dem Hirsebrei eine natürliche Süße. Auf zusätzliche Süße durch Kristallzucker kann hier verzichtet werden.

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min.