



Bunter Hirsepudding

2 Portionen

Zutaten

720 ml Wasser	20 g Kokosraspel
120 g Hirse	4 TL Chiasamen
120 ml Sojamilch	60 ml Ahornsirup
¼ TL Salz	Obst nach Belieben wie z. B. Kiwi, Apfel, Mandarine, Himbeeren, Heidelbeeren eine Handvoll Walnüsse

Zubereitung

Das Wasser aufkochen, das Salz und die Hirse hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und anschließend die Hitze reduzieren. Die Hirse für 30–35 Minuten köcheln und anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Mit einer Gabel die Hirse etwas auflockern und mit der Sojamilch, den Kokosraspeln, den Chiasamen und dem Ahornsirup verfeinern. Auf zwei Schüsseln aufteilen, mit dem Obst und Walnüssen garnieren.