

Hirse-Obstsalat

für 4 Personen

Zutaten

- 30 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 400 g frisches Obst (Weintrauben, Orange, Kiwi – je nach Saison)
- 50 g Saure Sahne
- 10 g Honig
- 10 g gehackte Nüsse oder geröstete Sonnenblumenkerne
- Vanille, Zimt, Zitronensaft, evtl. Süßstoff

Zubereitung

1. die Hirse in einem Sieb heiß abwaschen
2. Wasser aufkochen und die Hirse darin 15-20 Minuten kochen lassen (sie soll noch körnig sein)
3. das Obst schälen und in Stücke schneiden
4. die Hirse mit dem Obst und der Sauren Sahne mischen
5. den Obstsalat mit Honig, Vanille, Zimt und Zitronensaft abschmecken und mit gehackten Nüsse oder geröstete Sonnenblumenkerne bestreuen

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 118 kcal
Eiweiß	ca. 2 g
Fett	ca. 3,4 g
Kohlenhydrate	ca. 18,5 g
Ballaststoffe	ca. 5 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:dessert:hiobsa>

Last update: **2016-05-06 08:20**

