

Hirsebrei

Zutaten

- 120 g Hirse
- 400 ml fettarme Milch
- 1 Prise Zimtpulver
- 2 kleine Äpfel
- 20 g Honig
- 2 EL Magerquark
- 20 g gehackte Mandeln

Zubereitung

1. Hirse mit Milch und Zimt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten kochen
2. Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden
3. wenn die Hirse weich ist: Apfelwürfel, Honig, Quark und Mandeln untermischen
4. den Brei abschmecken

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 156 kcal
Fett	ca. 3,8 g
Broteinheiten	ca. 2 BE

From:

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

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:fruehstueck:hribr>

Last update: **2016-05-06 08:38**

