

Mohn-Apfel-Hirse

Zubereitungszeit : 15 Minuten

Zutaten:

- 🍴 50 g feine Hirse
- 🍴 Vanille (schwarzes Pulver)
- 🍴 Kardamom. Kurkuma
- 🍴 1 EL Kokosflocken
- 🍴 1 EL Rosinen
- 🍴 2 EL Schlagsahne
- 🍴 1 EL Ghee
- 🍴 1 Apfel
- 🍴 100 ml Apfelsaft
- 🍴 1 EL Mohn
- 🍴 einige Walnüsse

Zubereitung:

Hirse heiß abspülen, Ghee in die Pfanne, Gewürze, außer Vanille dazu, etwas anbraten, abgespülte Hirse dazu, mit 100 ml heißes Wasser zum Kochen bringen mit Vanille würzen.

Kokosflocken und Rosinen dazugeben, Deckel drauf und 10 Min. köcheln lassen. 5 Minuten ziehen lassen die Schlagsahne zur Hirse geben.

Währenddessen Apfel in Stücke schneiden und mit dem Mohn in wenig Ghee anbraten (mittlere Temperatur), mit Apfelsaft ablöschen und etwas mit dünsten lassen.

Zum anrichten einige Walnüsse dazugeben und genießen.

Varianten: Obstsorten der Saison verwenden.