

REZEPT HIRSEBREI MIT BANANEN

ZUTATEN

- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 Tasse Wasser
- 2 mittelgroße Bananen
- 1 Teelöffel Leinsamen
- Handvoll ganze Mandeln
- Optional: gefrorene/frische Beeren

ZUBEREITUNG

Die Hirse nach Packungsanleitung zubereiten und gegebenenfalls mehr Flüssigkeit hinzugeben. Während dem Quellvorgang die Bananen und Mandeln hinzugeben. Vor dem Servieren Beeren und Leinsamen dazugeben. Der Brei ist ein gesundes basisches Frühstück. Der Brei kann am Vorabend zubereitet werden und eignet sich prima zum Mitnehmen ins Büro als sättigender Snack!

PORTIONEN: 2 große Portionen

COPYRIGHT BY STARDUSTANDPANTRIES.DE 