

REZEPT TROPISCHER HIRSEBREI

ZUTATEN

Hirse, 1 Tasse (bitte die Packungsanweisung wegen der Flüssigkeitsmenge beachten)

1 Tasse Wasser

1 Tasse ungesüßte Mandelmilch

1 Mango

1 mittelgroße Banane

2 Esslöffel Kokosraspeln

1 Maracuja

Handvoll Cashews

ZUBEREITUNG

Die Hirse nach Packungsanleitung zubereiten und gegebenenfalls mehr Flüssigkeit hinzugeben.

Das Obst in Würfel / Scheiben schneiden.

Maracuja halbieren und den Inhalt mit einem Löffel heraus kratzen.

Die Kokosraspeln und Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vorsicht! Können schnell verbrennen!
Alles in zwei Schüsseln füllen.

PORTIONEN: 2 Portionen

COPYRIGHT BY STARDUSTANDPANTRIES.DE 