

Hirse - Hügel

1. Hirse und Rosinen separat heiß abwaschen.
2. Apfel- und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und 2 EL Rosinen darin einweichen.
3. Die restlichen Rosinen und die Hirse im Wasser mit einer Prise Salz und dem Honig zugedeckt bei milder Hitze 30 min ausquellen lassen.
4. Nach dem Abkühlen die Mandeln unterrühren.
5. Die Sahne schlagen und unterheben.
6. Die Äpfel würfeln, die Bananen in Scheiben schneiden und in die Saftmischung geben.
7. Aus der Hirse Hügel formen, die Früchte rundherum verteilen und das Ganze mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

100 g Hirse
80 g Rosinen oder
Berberitzen
40 g gehackte Mandeln
40 g Sonnenblumenkerne
2 Äpfel
2 Bananen
1/4 l Schlagsahne
1/4 l Wasser
4 EL Apfelsaft
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 45 min

