

REZEPTE

Hirse mit Rosinen

Rezept für 4 Portionen

ZUTATEN

- 250 g Hirse
- 4 El Rosinen
- 500 ml Wasser
- Zimt, gemahlen
- 200 g Kirschen, gewaschen
- 8 Pistazien



Bild: DGE e.V./ Fit im Alter

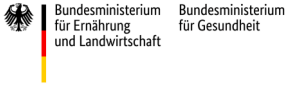
Zubereitung

1. Hirse in einem Topf ohne Öl anrösten bis sie leicht nussig riecht.
2. Rosinen zugeben. Mit Wasser und Zimt aufkochen.
3. Im Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten garen.
4. Kirschen entkernen und halbieren.
5. Die Kirschen 5 Minuten vor Garzeitende unter die Hirse mischen.
6. Mit Pistazien bestreut servieren.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. / Projekt Fit im Alter

Das Rezept trägt das Logo "**Gepürfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/hauptspeise/hirse-mit-rosinen/>