

Hirse-Porridge



Zubereitung

Die Hirse zunächst in einem Küchensieb unter kaltem Wasser abwaschen, dann mit der fettarmen Milch bzw. der ungesüßten Mandelmilch zusammen in einem Topf kurz aufkochen und anschließend 15 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mandeln kleinhacken und zusammen mit den gewaschenen und abgetrockneten Beeren auf dem Hirse-Porridge verteilen.

Mit etwas Zimt verfeinern. Das Gericht kann sowohl warm als auch kalt verzehrt werden.

Zutaten

für 1 Portion

50 g Hirse, geschrotet
200 ml Milch (fettarm) oder ungesüßte Mandelmilch
5 Himbeeren
10 Heidelbeeren
10 Mandeln
etwas Zimt

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	505	1647
	kcal	121	394
Fett [g]		4	13,2
davon ges. Fettsäuren		0,3	1,1
Kohlenhydrate		15,2	49,4
Eiweiß [g]		5	16,3
Ballaststoffe [g]		0,7	2,2
BE		1,2	4
KE		1,5	4,9
Salz [g]		0,1	0,5

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de