

Wachmacher-Brei

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Niveau: einfach

Zutaten

Brei

90 g Hirse (roh)

ca. 300 ml Wasser

250 g Weihenstephan Joghurt mild (3,5 % Fett)

2 TL Honig

Apfelkompott

1 Apfel

150 ml Wasser

2 EL Zitronensaft

Zimt

Außerdem

30 g Walnüsse

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Hirse mit Wasser aufkochen und anschließend 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Danach bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Tipp: Ist die Hirse noch nicht gar, die Flüssigkeit aber schon aufgesogen, noch etwas Flüssigkeit zugießen. Hirse abkühlen lassen.
 2. Hirse mit Weihenstephan Joghurt mit Traubenzucker mischen, mit Honig süßen und vier Portionen auf vier Behälter oder vier verschließbare Gläser verteilen.
 3. Für das Kompott den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Wasser mit Zitronensaft in einen Topf geben und die Apfelwürfel hineingeben. Zimt darüberstreuen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Zimt abschmecken.
 4. Walnuss-Crunch: Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
 5. Abgekühltes Apfelkompott auf die Hirse geben, die Walnüsse darüberstreuen und Behälter verschließen.
- Zutaten vor dem Essen mischen.

Gut zu wissen: Der Brei hält sich gut verschlossen etwa 2–3 Tage im Kühlschrank.

Nährwerte

207 kcal, 7 g EW, 27 g KH, 8 g F