Hirse-Blaubeer- Cassis-Bowl

15 min Zubereitungszeit
2 Portionen

Zutaten

300 g ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt Blaubeere-Cassis
120 g Hirse
200 ml Wasser oder ANDECHSER NATUR Bio-Milch
1 Prise Salz
½ TL Zimt

nach Wunsch zur Garnitur z.B.
Kakao Nibs, gepopptes
Quinoa oder Amaranth,
frische oder TK Beeren,
Leinsamen, Chiasamen,
Gojibeeren

So geht's

Zubereitung

1. **ANDECHSER NATUR Bio-Milch** (oder Wasser) aufkochen, eine Prise Salz sowie die Hirse hinzufügen. Die Hirse bei geringer Hitze 7-10 Minuten quellen lassen.

2. Die Hirse kurz abkühlen lassen, mit ½ TL Zimt und dem **ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt Blaubeere-Cassis** vermengen.

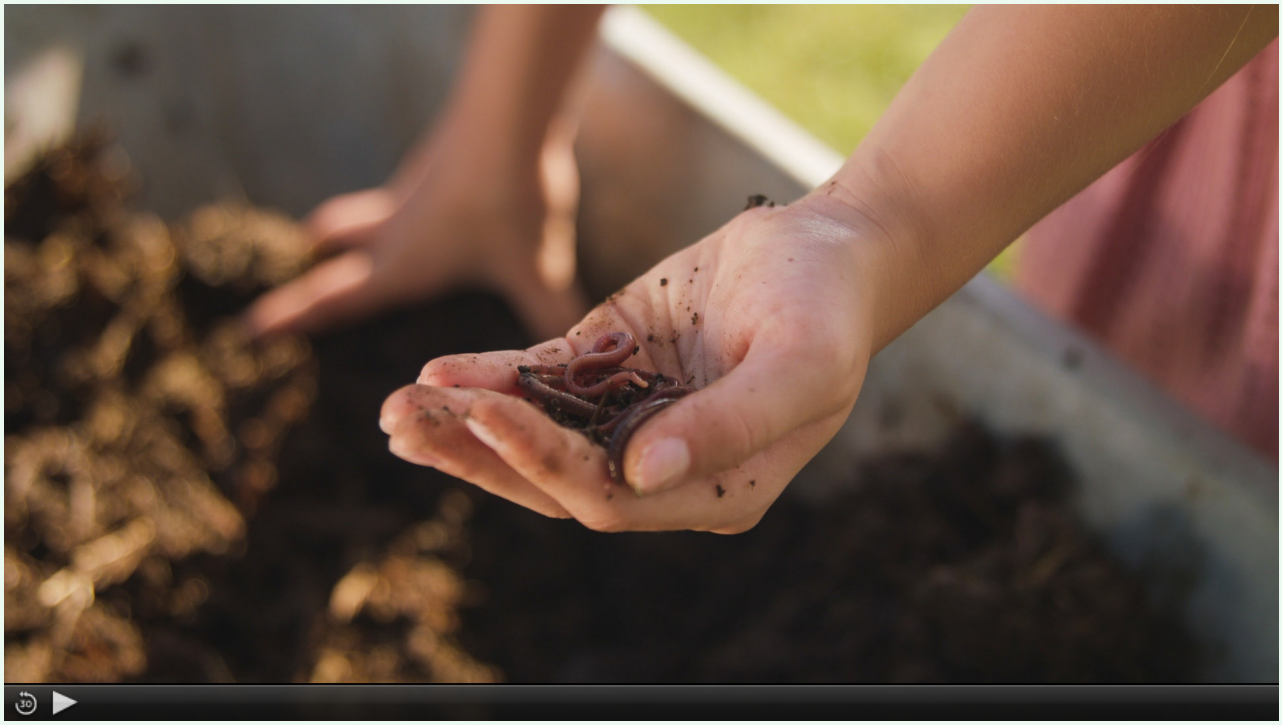
3. Die **ANDECHSER NATUR Hirse-Blaubeer-Cassis-Bowl** kann entweder mit verschiedenen Zutaten garniert serviert werden oder im Kühlschrank für ein fertiges Frühstück am nächsten Tag aufbewahrt werden.

Fotos und Rezept von Natalie Friedrich, https://holunderweg18.de/

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?