



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 $\frac{1}{2}$ 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/>





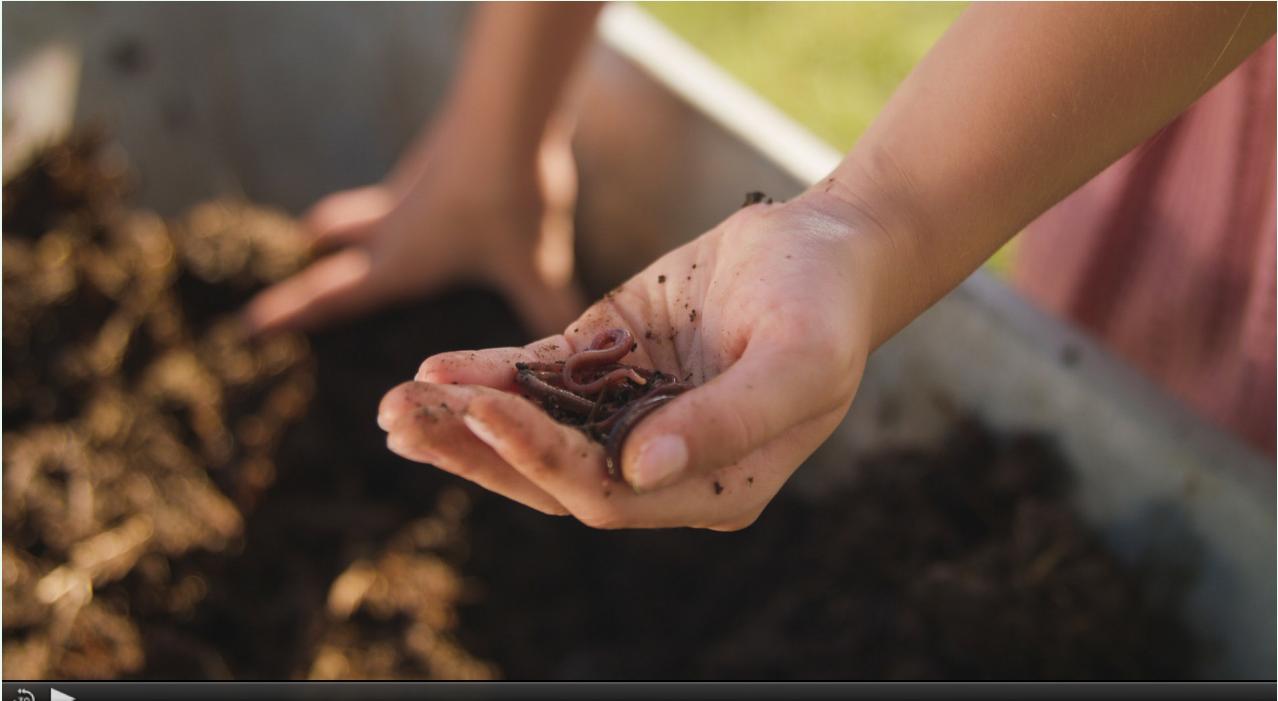


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

