

Quark-Hirse-Speise (1 Portion)

- 50 g Hirse
- 250 g Magerquark
- Etwas Milch
- 200 g frisches Obst
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- Zimt
- Honig/Agavendicksaft nach Geschmack
- 20 g Mandelblättchen oder Schokoraspeln



So geht's:

Zitrone und Orange waschen und schälen.

Hirse mit der doppelten Menge Wasser, der Zitronen- und Orangenschale sowie etwas Zimt aufkochen. Danach das Ganze quellen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Obst klein schneiden.

Quark mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken und mit etwas Milch verrühren. Hirse und das kleine geschnittene frische Obst dazugeben. Geröstete Mandelblättchen oder Schokoraspeln darüber streuen.

Ideal bei Schluckbeschwerden – dann besser keine Mandelblättchen verwenden.