



HIRSE SÜSS (glutenfrei & pflanzlich)

Zutaten: für ca. 8 Portionen

- 500g Braunhirse geschält (Goldhirse)
- 1,5 Liter Wasser
- 1/16 Liter (60ml) Leinsamenöl
- 100ml Reismalz, 4 Esslöffel Honig oder nach Bedarf andere Süßungsmittel
- Prise Salz

nach Bedarf:

- Frische Beeren
- Apfel frisch gerieben
- Kakao oder Carobpulver
- Pflanzenmilch
- Frisch gepresster Zitronensaft
- Frisch geriebene Zitronenschale
- Mandelmehl, -splitter oder -stiftchen
- Geriebene Walnüsse
- Nüsse diverse über Nacht eingeweicht (Walnüsse, Pistazien, ...)
- Trockenfrüchte über Nacht eingeweicht (Rosinen, Datteln, Feigen, Beeren, ...)
- Gewürze (z.B. Zimt, Kardamon, Vanille, ...)
- Chili (Sommerzeit → wirkt kühlend)
- Mandel-, Sesam-, Walnuss-, Kokos- oder Erdnussmus
- Rum 😊

Zubereitung:

1. Hirse mit Wasser und Salz aufkochen.
 2. Auf kleiner Flamme, zugedeckt 60 Minuten garen, bis die Körner weich sind und das Wasser aufgesogen ist. 1x nach ca. 20 Minuten umrühren empfehlenswert.
 3. Anschließend den Topf von der heißen Platte nehmen, Süßungsmittel beimengen, eine Prise Salz und das kaltgepresste Öl unterrühren.
 4. Nach Bedarf oben angeführte Ergänzungen beimengen. Falls die Konsistenz etwas zu trocken sein sollte mit Öl abschmecken.
- Hirse enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Silicium, Eisen und Magnesium
- da Hirse von Natur aus glutenfrei ist, ist sie besonders leicht verträglich