

Flexible Hirse

Kefir - Knusper

In den Kefir (z.B. demeter Schrozberger) einrühren:
Braunhirsepulver (Urkornhof Kammerleitner)
Braunhirse- Keimlingen (Werz)
selbstgemachte Marmelade

Hirsecremsüppchen mit Gemüse (Paprika)

Zutaten:
2 Zwiebeln, 40g Ghee (40g Butter),
1TL Paprikapulver, Pfeffer, Meersalz, 5 EL Tomatenmark
600g rote Paprika, 50ml kalte Gemüsebrühe
80 g Hirsemehl, 125ml Soya Cuisine

Zwiebeln würfeln und in Ghee andünsten. Mit Paprikapulver und Hirsemehl überstäuben und anschwitzen.

Topf vom Herd ziehen und die Gemüsebrühe unter rühren hinzugeben, dabei den Schneebesen ständig schlagen. Die Suppe ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen die Paprikaschoten kleinschneiden und in einem Mixer pürieren.

Soya-Cuisine, Tomatenmark, Paprikamus unter die Suppe rühren und nur noch heiß werden lassen.

Suppe mit Meersalz und Pfeffer abschmecken .

Büro – Hirse – Schnittchen

Zutaten:
400g Möhren, 200 g getrockneter Apfel
Saft und Schale einer unbehandelten Orange
50 g Buchweizen, 25 g Sesamsamen, 25 g Goldhirse, 100g Sechs-Korn-Flocken
2 EL Honig, 1 EL Vollrohrzucker
große Oblaten

Geschälte Möhren grob raspeln, Äpfel kleinschneiden.

Möhren und Apfel, Orangensaft und Orangenschale in einen Topf geben .

Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und mit Deckel etwa 20 Min. garen.

Inzwischen Buchweizen, Hirse, Flocken, in einer Pfanne ohne Fett langsam und behutsam rösten.

Flockenmischung mit dem Honig und Zucker unter das Möhrenmus ziehen und nochmal aufkochen lassen.

Die Masse mit einem befeuchteten Messer auf der Oblaten verteilen und glattstreichen.

Eine weitere Oblate fest aufdrücken. Schnittchen schneiden.

Schnittchen halten sich ca. 14 Tage im Kühlschrank.