

Hirse-Bowl mit MeinQ Heidelbeere

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten · Kochzeit: ca. 10 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Hirse
1 EL geschroteter Leinsamen
¼ - ½ TL Zimt (nach Belieben)
1 Birne
100 g Heidelbeeren
250 g MeinQ Fitness-Quark
Heidelbeere

Zubereitung:

1. Hirse in einem feinen Sieb gründlich waschen. In einem Topf mit 400 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen. Ab und zu umrühren. Leinsamen und Zimt unterrühren, beiseite stellen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
2. Birne waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen.
3. Hirse-Porridge in Bowls verteilen. Mit MeinQ Fitness-Quark Heidelbeere, Birnenstücke und Heidelbeeren garniert servieren.

Tipp: Mit gerösteten Mandel- oder Haselnussblättchen bestreut servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 325 kcal/1361 kJ, Fett: 4,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g, Kohlenhydrate: 52,5 g, davon Zucker: 15,7 g, Eiweiß: 21,8 g, Salz: 0,17 g