

## Hirse-Porridge

Da sie gut mit Trockenheit zurechtkommt, erlebt sie gerade eine kleine Renaissance auf den heimischen Äckern. Einst Grundnahrungsmittel über viele Generationen in unseren Breiten, liefen ihr im 17. Jahrhundert die Kartoffel und der Mais den Rang ab.

Dabei hat sie ernährungsphysiologisch sehr viel zu bieten:

Sowohl Menschen, die auf ihr Hirnschmalz angewiesen sind, als auch Jene, die körperlich schwer zu schuften haben, werden von ihr gut versorgt mit wichtigen Spurenelementen. Nebenbei gilt sie auch als das Korn der tanzenden Völker und soll das Gemüt erhellen.

Was sie auf jeden Fall erstrahlen lässt, ist die Haut, und das geht auf ihren enormen Siliziumgehalt zurück. Das perfekte Getreide also, um gut in den Tag zu starten.

Und dabei ist sie auch noch glutenfrei...

Für dieses schmackhafte und überaus gesunde Hirse-Apfel-Porridge benötigst du für 2 Portionen:

2 Handvoll Hirseflocken  
Milch oder Pflanzendrink  
2 EL Nüsse und Samen z.B. Hanf- oder Brennesselsamen  
2 EL kleingeschnittenes, Saisonales Obst, am besten von der *Streuobstwiese*  
Gewürze z.B. Zimt und Honig nach Belieben  
2 EL Joghurt  
Optional je Portion 1 TL Hagebuttenpulver

Zubereitung:

Milch erhitzen, Flocken und zerkleinertes Obst dazugeben, alles kurz aufkochen und dann leicht ausquellen lassen.

Gewürze und Honig unterrühren. Die Konsistenz sollte schön cremig sein. Bei Bedarf noch etwas Milch dazugeben.

Größere Nüsse etwas anmörsern und zusammen mit den Samen in einer Pfanne anrösten.

In zwei Müslischüsseln Hirse-Porridge anrichten, mit Nüssen und Samen sowie Hagebuttenpulver bestreuen. 1 Klecks Joghurt je Portion hinzugeben und mit frischem Obst garnieren.