

HIRSE MIT APFEL-ZITRONEN-KOMPOTT

Bio-Zutaten:

1/2 Tasse Hirse

1/2 Tasse Milch

1/2 Tasse Wasser

1 Apfel

1 Zitrone (Schale und Saft)

1 EL Rosinen

1 EL Butter

Zimt

1 EL Honig (oder 1/4 TL Stevia bzw. 1 TL Zucker)

+ feine Küchenreibe

+ Saftpresse

Zubereitung (Dauer ca. 13 Minuten):

1. Wasser und Milch in einem Topf erhitzen. Währenddessen die Butter in einem zweiten Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Den Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Zitronenschale direkt in den Topf mit der Butter reiben, eine Zitronenhälfte auspressen.
2. Die Hirse zu Milch und Wasser geben und ca. 10 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen. Die Apfelwürfel in der Butter mit Rosinen, Zimt und Zitronensaft ca. 5 Minuten weich dünsten, eventuell etwas Wasser aufgießen. Nach Belieben mit Honig, Stevia oder Zucker süßen.
3. Die fertige Hirse auf einem Teller anrichten, das Apfel-Zitronen-Kompott darauf verteilen und Hauptgericht und Dessert in Einem genießen.