

Hirse Auflauf mit Beeren und karamellisierten Nüssen

4 kleine oder 3 große Portionen

ZUTATEN:

200 g Hirse

420 ml Mandel- oder Haferdrink

Vanille, Prise Salz, Zimt, Kardamom (je nach Geschmack)

3 EL Agaven- oder Ahornsirup

1 TL Kokosöl

50 g grob gehackte Nüsse

150 g Heidelbeeren/Himbeeren/Brombeeren/Erdbeeren



ZUBEREITUNG:

Vor deinem Lauf:

Die Hirse in einem Sieb abspülen und mit 220 ml Haferdrink und 220 ml Wasser, Gewürzen und 1-2 EL Agavensirup aufkochen lassen. Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 5 Min köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und 10 -15 Min quellen lassen. Ich lass die Hirse manchmal auch länger quellen, je nachdem wie lang mein Lauf dauert.

Nach deinem Lauf:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. 1 TL Kokosöl in einer beschichteten Pfanne zum Schmelzen bringen, die Nüsse dazugeben und 1 EL Ahornsirup untermischen.

Die gequollene Hirse mit dem restlichen Haferdrink (200 ml) mischen und die Beeren unterheben. Die Masse in die Auflaufform füllen, glattstreichen und die Nussmischung gleichmäßig darauf verteilen. Auf der untersten Schiene ca. 20 Min backen.

Dazu passen: Skyr/Topfen/Joghurt mit Heidelbeeren/Apfelmus, damit du auch proteinmäßig gut versorgt bist.

Lass es dir schmecken!

Deine Verena