Hirsemüsli

Zutaten

200 ml Hirse
100 ml Quinoa
500 ml Wasser
500 ml Soja-Joghurt (Vanille)
Saft einer Zitrone
Birkenzucker
saisonales Obst
Walnüsse

Zubereitung

Hirse und Quinoa zunächst mit heißem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe auszuwaschen. Danach zusammen ca. 15 min in 500 ml Wasser kochen.

Vanillejoghurt mit Zitronensaft und etwas Birkenzucker mischen und saisonales Obst (Beeren, Äpfel, etc.) sowie Walnüsse hinzugeben.

Die Hirse-Quinoa-Mischung abgießen und unterrühren.