

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Winter-Hirse-Frühstück

Zutaten für 2 Portionen

- 240 ml Reismilch
- 120 g Hirse
- 120 g (Soja-) Joghurt
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1/2 Kaki
- 1 kleine Birne
- 1 Kiwi
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Gojibeeren

Zubereitung

1. Reismilch in einem Topf zum Kochen bringen und die Hirse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
2. Die gekochte Hirse kurz abkühlen lassen und mit dem (Soja-) Joghurt, Zimt und Vanille vermengen.
3. Kaki und Birne waschen, trocknen und in Stücke schneiden.
4. Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, die Mandeln grob hacken.
5. Auf dem Hirse-Joghurt anrichten und mit Gojibeeren und Mandeln garnieren.

Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)