

Bananen-Hirsecreme

Für 2 Personen

Zutaten:

40g Hirse
300ml Milch
1-2TL Kaba
1 Bananen
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Hirse mit heißem Wasser abspülen.
2. Hirse mit Kabagetränk in einen Topf geben und bei kleiner Flamme ca. 40 Minuten ausquellen lassen.
3. Banane in Scheiben schneiden und den Zitronensaft untermischen.
4. Bananen in Portionsschälchen geben, die Hirse darüber gießen und kühl stellen.

Variante für die Sommerzeit:

Hirse in der Milch wie oben beschrieben kochen (ohne Kaba), evtl. 1TL Zucker zugeben.

Hirse abkühlen lassen und mit pürierten Erdbeeren servieren.

	kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Bananen-Hirse-Creme					
40 g Hirse Korn geschält	142	3,9	2	28	1,5
300 ml (300g) KUH MILCH FETTARM MIND.1,5 ...	140	10,1	5	14	
1 TL (3g) Kakaogetränkepulver	12	0,2	0	2	0,2
1 Stück (120g) Banane frisch	114	1,4	0	26	2,4
Gesamtsumme:	407	15,5	7	69	4,1
Gesamtsumme/2,00:	204	7,8	3	35	2,1

Eiweiß 15,53 g (16%)
Fett 6,76 g (15%)
Kohlenhydrate 69,20 g (69%)