

Gesundheitstreff EULE



Hirsecreme mit Aprikosen

Zutaten:

130 g	Hirse
	abgeriebene Schale von ½ Zitrone (unbehandelt)
300 g	Wasser
70 g	Honig
½ Teel.	Delifrut
100 g	Sahne
250 g	Aprikosen (oder Obst je nach Jahreszeit)

Zubereitung:

Die Hirse mit der Zitronenschale in das Wasser rühren. 5 Minuten kochen und 15 Minuten auf der ausgeschalteten Platte ziehen lassen.

Abkühlen, dann den Honig und das Delifrut hineinrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Masse heben. 1 Stunde kühl stellen.

Kurz vor dem Essen das Obst vorbereiten (größere Früchte klein schneiden) und schichtweise mit der Creme in eine Glasschale füllen. Mit einigen schönen Früchten garnieren.

Variante:

Reife Pfirsiche oder Aprikosen oder Zwetschgen pürieren, nach Geschmack mit Honig süßen und über die Hirse gießen.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com