



🕒 45 Min

🕒 40 Min



Hirseauflauf mit Beeren

Zutaten für 8 Portionen/kleine Förmchen:

- 200 g Hirse
- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Wasser
- Salz, Vanillezucker
- Saft und Schale einer Bio-Zitrone
- 3 Eier
- 300 g Erdbeeren, klein geschnitten (oder andere Beeren)

Dauer:

Zubereitung 45 Minuten

Backen 40 Minuten

Zubereitung:

Hirse heiß abspülen, Apfelsaft und Wasser in einem Topf erhitzen. Hirse, Salz, Vanillezucker und die Schale der Zitrone dazugeben und kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Ausquellen lassen.

Eier trennen, Eidotter mit Hirsebrei und Beeren vorsichtig vermischen. Eiklar aufschlagen und unterheben.

Die Masse in kleine feuerfeste Förmchen füllen und bei 175 Grad etwa 35 Minuten backen.

Variation:

Es können verschiedene Beeren, aber auch Äpfel oder Birnen verwendet werden.

