

Honig-Hirse-Müesli mit Beeren

Zutaten

Für 4 Personen

4 dl Wasser
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel
200 g Hirse
4 EL Honig
2 EL Zitronensaft
400 g gemischte Beeren
360 g Rahmjoghurt nature
1-2 EL flüssiger Honig
Zitronenmelisse zum Garnieren



Zubereitung

1. Wasser, Vanillestängel und -mark sowie Hirse aufkochen. Auf der ausgeschalteten Platte 15 Minuten quellen lassen, auskühlen lassen.
2. Vanillestängel entfernen, Honig und Zitronensaft verrühren und mit der Hirse mischen. Die Hälfte der Beeren darunter ziehen.
3. Müesli in Schälchen anrichten. Restliche Beeren und je etwas griechisches Joghurt darauf verteilen, wenig Honig darüber träufeln, garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 319 kcal, 10g Eiweiss, 6g Fett, 56g Kohlenhydrate.