

## Fruchtiger Hirse-Porridge

### Zutaten

Für 4 Personen

4,5 dl Milchwasser (halb Milch/halb Wasser)  
¼ TL Salz  
½ EL Butter  
1 Zimtstängel  
200 g Hirse  
3 EL feiner Rohrzucker  
1 EL Butter  
4 Datteln, entsteint, in Streifen geschnitten  
½ Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft  
1 Orange, Saft

Orangenzesten zum Garnieren



### Zubereitung

Zubereitung: ca. 35 Minuten

1. Milchwasser, Salz, Butter und Zimt aufkochen. Hirse beifügen, zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Hirse auf der ausgeschalteten Platte 10 Minuten quellen lassen.
2. Zimt entfernen. Hirse mit einer Gabel lockern. Rohrzucker und Butter daruntermischen, leicht auskühlen lassen. Datteln, Zitronenschale und -saft sowie Orangensaft dazumischen.
3. In Schälchen verteilen, garnieren. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Statt Rohrzucker Honig oder Birnendicksaft verwenden.  
Anstelle von Datteln Sultaninen verwenden.  
Dazu passt Apfelkompott.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 299 kcal, 10g Eiweiss, 5g Fett, 53g Kohlenhydrate.