



## Feiner Hirsebrei

Frühstück - geeignet für



### Zubereitung:

1. Hirse mit Wasser, Milch oder Pflanzendrink aufkochen. 3-5 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht.
2. Banane einrühren und nach Wunsch leicht süßen.

### Zutaten (für 1 Portion):

40 g	Hirse fein gemahlen oder Hirseflocken
200-	Wasser oder Milch
250 ml	
½	reife Banane (zerdrückt)
1 TL	Ahornsirup (optional)

### Alternativ für vegane Ernährung:

Milch durch Pflanzendrink ersetzen

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.