



## 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
- 200-250 ml Wasser oder Milch
- ½ reife Banane (zerdrückt)
- 1 TL Ahornsirup (optional)

### Alternativ für vegane Ernährung:

Milch durch Pflanzendrink ersetzen

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.