



Das süße Wien.
Jetzt auch zuckerreduziert.

wenigersugarbaby.at

Goldhirse- Brombeerbowl

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Goldhirse mit heißem Wasser abspülen. Goldhirse mit Mandeldrink, Gewürzen und Datteln zum Kochen bringen und 10–20 Minuten köcheln lassen, bis die Goldhirse eine sämig weiche Konsistenz aufweist. Falls zu fest, noch Mandeldrink hinzufügen. Goldhirse in eine Schüssel geben und mit STAUD'S Zuckerreduzierte Brombeere, den Cashewkernen, frischen Brombeeren und Joghurt anrichten.

Portionen:

1–2 Portionen

Zutaten:

50 g Goldhirse
ca. 200 ml Mandeldrink
3 getrocknete Datteln,
klein geschnitten
½ Tonkabohne fein
gerieben, 1 Messerspitze
Kardamom gemahlen
1 EL Joghurt
1 EL Cashewkerne
frische Brombeeren
50 g STAUD'S Zucker-
reduzierte Brombeere