



Kochen mit babyclub.de

Hirsecrème mit Erdbeeren

Süße Nachspeise gleich gesund und lecker? Das geht! Denn Hirse, Milch, Quark und Joghurt liefern wichtige B-Vitamine, während Erdbeeren vollgepackt sind mit Vitamin C und Folsäure. Alle drei Nährstoffe sind essentiell für Schwangere, da der Bedarf daran in den neun Monaten erhöht ist. Zusätzlicher Bonus: Dieses Rezept kommt ohne industriellen Zucker aus. Honig und Ahornsirup liefern die nötige Süße, bieten aber im Gegensatz zu raffiniertem Zucker wichtige Nährstoffe wie Magnesium und Calcium.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 75 g Hirse
- 250 ml Milch (Kuh, Mandel o. Hafer)
- 40 g gehackte Mandeln
- 500 g Quark
- 300 g Joghurt
- 4 EL Honig
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanille

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse zusammen mit Milch aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 min köcheln lassen.
2. Gehackte Mandeln in einer Pfanne anrösten und anschließend abkühlen lassen.
3. Quark mit Joghurt, Vanille und Honig cremig rühren. Am Schluss die gekochte Hirse unterrühren.
4. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Danach mit Orangensaft, Ahornsirup und Vanille marinieren.
5. Abwechselnd Quark und Erdbeeren in Dessertgläser schichten. Zum Schluss mit restlichen Erdbeeren und Mandeln bestreuen.

Guten Appetit