

Hirseauflauf



Hirseauflauf

Verführerisch und süß wie ein Kuchen, vollwertig und gesund wie Getreide und Obst:

1 Tasse **Hirse** mit warmem Wasser waschen und ohne Fett in einem Topf kurz rösten, dann mit

1,5 Tassen **Wasser** aufgießen und ca 15 Minuten köcheln und ziehen lassen. In der Zwischenzeit

4-5 **Äpfel** schälen und in kleine Stücke schneiden. Weiters

1/2 Tasse **Datteln** entsteint,

1/2 EL **Zimt**

1/3-1/2 l **Pflanzenmilch** und

1Pkg. **Puddingpulver** im Mixer mixen. Zuletzt alle Zutaten und
1 Hand voll **Nüsse** und
1 Hand voll **Samen** (Sonnenblumen,...) miteinander vermischen,
in eine ausgefettete Form füllen und im Backrohr bei ca 180
Grad für 30-40 Minuten backen. Dazu schmeckt Kompott oder eine
Beeren-soße (z.B. Tiefkühlbeeren kurz erhitzen und über den
Auflauf geben).