

# Hirseporridge mit Supermikroben



## Zutaten

### Für 2 Personen

50 g Hirse, gründlich  
gewaschen

150 ml Wasser

½ TL Zimt

½ TL

Bourbonvanillepulver

Zeste von 1 Bioorange

1 TL Nussmus (z.B.

Mandel- oder Cashew)

80 ml Schlagrahm

2 Kps. sporenbasierte  
Bakterien

Süßungsmittel wie

Ahornsirup oder Honig

nach Bedarf

1 Apfel, gerieben

2 Hände voll

Beerenfrüchte Ihrer Wahl

## Zubereitung

Zunächst kochen Sie die Hirse mit dem Wasser und Gewürzen auf. Danach lassen Sie alles auf niedriger Stufe für mindestens 15 min leicht köcheln. Schlagen Sie den Schlagrahm bis zur gewünschten Konsistenz.

Sobald das Hirsewasser verkocht ist, den Hirseporridge leicht abkühlen lassen und im Anschluss Nussmus und Schlagrahm unterheben. Öffnen Sie die probiotischen Kapseln und rühren Sie diese ebenfalls gut unter. Je nach Bedarf süßen und mit frisch geriebenem Apfel und Beerenfrüchten mischen und warm servieren.