
Hirse-Auflauf mit Äpfeln

ein wunderbares Frühstück für den Kohlehydrattyp

Zutaten:

H 320 g Äpfel
E 480 g Reis-Kokosdrink
E 160 g Hirse
E 3 Eier
E 80 g Ghee oder weiche Butter
E 30 g Zucker
E 1 Pr. Vanille
W 1 Pr. Salz
F 1 Pr. Orangenschale, getrocknet
M 1 Pr. Kardamom, gemahlen
H 1 Spr. Zitronensaft

Legende:

H	Holz-Element
E	Erde-Element
F	Feuer-Element
M	Metall-Element
W	Wasser-Element
Pr.	Prise
Spr.	Spritzer

Zubereitung:

Hirse heiß waschen und im Sieb abtropfen lassen, bis der Reis-Kokosdrink kocht; Hirse und Salz dazu geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme sehr weichkochen, zur Seite stellen und ein bisschen auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Die Eier trennen und die Eidotter mit Zucker, Butter und den Gewürzen gut verrühren, die Eiklar zu Schnee schlagen. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Hirse unter die Dotter-Zucker-Masse mischen, Äpfel und Eiklar unterheben und die Masse in leere Gläser füllen (3/4 voll), im vorgeheizten Backrohr ca. 20 min bei 170° backen.

Gläser noch heiß verschließen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank sind die Gläser ein paar Tage haltbar.

Tipps:

Falls keine Waage zur Hand ist, kannst du mit einem Glas die Mengen bestimmen: auf 1 Glas Hirse kommen 3 Gläser Reis-Kokosdrink. Ein großer Apfel hat ca. 320 g.

Statt im Glas kann die Masse in einer Auflaufform gebacken werden. Die Gläser sind ideal für unterwegs; bei Raumtemperatur kommen die Gewürze sogar besser zur Geltung.

Als Kuchenersatz/Süßspeise nehme ich die dreifache Menge an Zucker.