

# Hirsebrei mit Obst



Immer nur Haferbrei zum Frühstück? Wie wär's denn mal mit einem fruchtigen Hirsebrei? Die kleinen Kügelchen haben es in sich und sorgen für einen energievollen Start in den Tag.

## ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 300 g Hirsekörner
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Salz
- 1 Liter Vollmilch
- 5 Äpfel
- 6 Möhren

## KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- feines Sieb
- feine und grobe Küchenreibe
- mittlerer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- ggf. Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- große Schüssel
- Saftpresse

## ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 120 g Hirsekörner
- 1 kleine, unbehandelte Zitrone
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Salz
- 400 ml Vollmilch
- 2 Äpfel
- 3 Möhren

## (SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt der Äpfel eignen sich im ...

**Frühling:** gedünsteter Rhabarber

**Sommer:** Beeren oder Kirschen

**Herbst:** Birnen, Pflaumen, Zwetschgen oder Trauben

**Tipp:** Anstelle von Möhren schmecken im Herbst/  
Winter fein geraspelter Kürbis oder Rote Bete.



**Allergene:** Milch/Laktose (Vollmilch)

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 1 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



# Hirsebrei mit Obst

## ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Hirse in ein feines Sieb geben, heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen. Die gelbe Schale fein abreiben und in den mittleren Topf geben.
- 2** Hirse zur Zitronenschale geben. Die Zimtstange, Salz und Milch zufügen, bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Herd ausschalten, für weitere 10 Minuten abgedeckt quellen lassen.
- 3** Die Äpfel waschen, putzen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden, in der großen Schüssel sammeln. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und über die Äpfel geben.
- 4** Die Möhren waschen, putzen und grob raspeln. Zu den Äpfeln geben und alles vermischen.
- 5** Den Hirsebrei nochmals umrühren. Die Zimtstange entfernen und die (abgetropften) Apfel- und Möhrenraspel unterheben.

Das Weiße der Zitronenschale kann bitter schmecken. Verwendet daher möglichst nur die gelbe Schale. Die Kinder können bei Interesse beide Schalenabriebe vergleichend probieren.

Achtung: Milch kocht schnell über! Bleibe mit den Kindern am Topf stehen und lasse sie beobachten, wie die Milch aufsteigt. Die Kinder können das Umrühren abwechselnd selbst übernehmen.

Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden. Zeige den Kindern den Krallen- und Tunnelgriff.

Unterstütze die Kinder beim Raspeln, wenn es aufs Ende zugeht. Bei den letzten Zentimetern ist besondere Konzentration gefordert. Das allerletzte Stück schneiden statt raspeln.

Die Kinder entscheiden, ob alles in der großen Schüssel vermischt wird, oder ob sich jedes Kind die Zutaten einzeln zusammensetzt.

## TIPPS & TRICKS

Weicher wird der Brei, wenn er zusätzlich mit etwas Wasser gestreckt wird. Anstelle von Zimt eignen sich auch andere Gewürze oder frische Kräuter wie Zitronenmelisse und Minze. Diese kurz vor dem Servieren zur Hirse geben.

**Hirse** ist ein kleinkörniges Getreide, nährstoffreich und glutenfrei. Typisch ist ihre Verwendung im Getreidebrei oder als Reisersatz im Risotto. Hirse sollte nicht roh verzehrt werden.

