

Hirsebutter



PORTIONEN

200 g



DAUER

45 Min. (+ 1 Nacht)

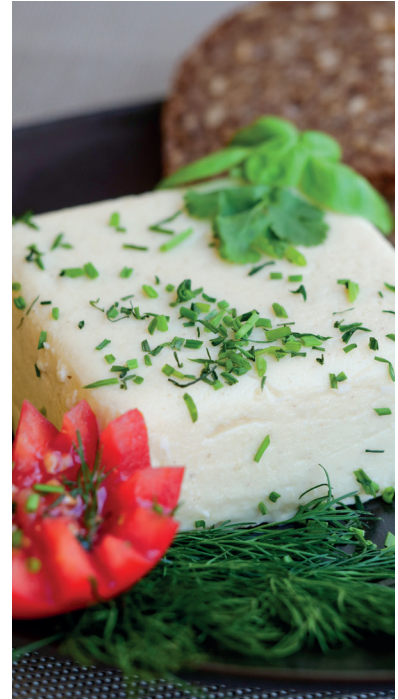


SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

400 ml	Wasser
1/2 TL	Steinsalz
125 g	kleinkörnige Hirse
1 EL	Kokosraspeln
1/2 TL	Kräutersalz
1/2 TL	Steinsalz
1/2 TL	Paprika
1/2 TL	italienische Kräuter
1 Prise	Kurkuma
1 TL	Majoran
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
1 EL	weißes Mandelmus
150 ml	heißes Wasser



BESCHREIBUNG

Diese Hirse-Butter ist ein guter Grundlagen-Aufstrich. Man kann ihn ohne Gewürze pur als fettarmen Butterersatz aufs Brot streichen, z. B. unter Marmelade oder Avocado – er schmeckt auch einfach so aus dem Glas! Als pikante Variante kann man ihn wie hier mit Kräutern herstellen. Aber auch als süßer Aufstrich mit Carob, Honig oder Ananasstückchen ist er gut – je nach persönlichem Geschmack. Selbst als Dessert-Grundlage ist er prima ... und hält sich mindestens 4 Tage im Kühlschrank.

ZUBEREITUNG

1. Hirse waschen, mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Steinsalz ca. 5 Minuten kochen und dann ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Kokosraspeln im Personal Blender zerkleinern.
3. Alle Zutaten im Thermomix auf hoher Stufe mixen, evtl. mit etwas mehr Wasser.
4. In Gläser bzw. Glasgefäße gießen und erkalten lassen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.
6. Ggf. anschließend stürzen, dekorieren und servieren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com