

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -  
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

## Bananenhirse mit Heidelbeeren

120 g Hirse

4 EL Soja Cuisine

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

4 Bananen

1/2 TL Zimt

1 TL mittelscharfen Senf

500 g Heidelbeeren

Wasser nach Bedarf

Salz und schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Die Hirse wird mit 75 ml Wasser bei geringster Hitze zum Kochen gebracht, rund zwei bis drei Minuten gekocht und anschließend circa 15 Minuten ausgequell. Danach geben Sie die Soja Cuisine unter die Hirse, der Sie eventuell nochmals ein wenig Wasser zum Verdünnen zufügen. Schneiden Sie die Bananen klein, geben Sie diese in den Hirsebrei. Schmecken Sie diesen dann mit Zimt ab und füllen Sie den Brei auf einen Teller.

Verteilen Sie darüber die Heidelbeeren. Hier können Sie zum Beispiel ein Gesicht, ein Herz oder eine Blume mit den Heidelbeeren „malen“. Anstelle von Heidelbeeren können Sie jeden Tag andere Früchte und Motive wählen.