



Süße Hirse bowl mit Pflaumen und Kokos-Pistazien-Topping (Veganes Frühstück)

Alle Mengenangaben gelten für vier Personen

Pflaumenkompott

Zutaten

500 g blaue Bauernpflaumen oder Zwetschgen
4 EL Ahornsirup
1/2 Vanilleschote
1 Zimtschote
1 Stück Sternanis
1 Prise Salz
100 ml naturtrüber Apfelsaft (alternativ ein anderer Fruchtsaft)
1 TL Speisestärke

Hirse

Zutaten

350 g Hirse
2 bis 3 Medjool Datteln (entsteint)
400 ml Kokosmilch
250 ml Wasser
1 Prise Salz

Das Topping

Zutaten

2 EL gehackte Pistazienkerne
3 EL gehackte Kokoschips (30 g)
1 EL gehackte Semsamsaat (hell oder dunkel)
1 EL Ahornsirup

Außerdem

1 Bogen Backpapier
1 kleine Bio-Zitrone (Schale und Saft)
1 großer Apfel

Zubereitung (circa 25 bis 30 Minuten)

Für das Kompott: Die Pflaumen waschen, halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch in zwei Zentimeter breite Spalten schneiden. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit den Pflaumenspalten sowie den übrigen Zutaten für das Kompott aufkochen. Dann circa zehn Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und die Zimtschote sowie den Sternanis entfernen. Die Speisestärke in wenig Wasser glattrühren, zum Kompott geben und nochmals für circa eine Minute köcheln lassen, bis das Kompott leicht eindickt. Das Kompott hält sich mehrere Tage und kann vorbereitet werden.

Die Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Die Datteln entsteinen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Hirse, Dattelstreifen, Kokosmilch, Wasser und Salz aufkochen und zugedeckt für zehn bis zwölf Minuten bei

niedriger Hitze quellen lassen. Zum Schluss den Topf vom Herd nehmen und ausdampfen lassen.

Die Pistazienkerne grob hacken und mit den Kokoschips in einem kleinen Topf ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Den Sesam dazugeben und circa 30 Sekunden unterrühren und weiter rösten. Danach den Topf vom Herd nehmen und den Ahornsirup unterheben, bis die Masse rundherum bedeckt ist. Das Backpapier auf einen Teller legen, die Masse darauf verteilen und abkühlen lassen.

Die Zitrone muss heiß abgewaschen werden, der Saft ausgepresst und die Schale entweder abgerieben oder mit einem Zestenschneider entfernt werden. Dann den Apfel waschen, das Kerngehäuse und den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in sehr feine Spalten hobeln. Zum Schluss die Apfelspalten mit dem Zitronensaft mischen.

Vor dem Servieren die Hirse auf vier Schüsseln verteilen, das Kompott sowie die Apfelspalten dazugeben und mit dem Topping sowie der Zitronenschale garnieren.