

## HIRSEAUFLAUF

Zutaten:

200 g. Hirse

420 ml Milch

*(für die Vegane Version z.B. Dinkelmilch)*

220 ml Wasser

1 Prise Salz

eine Vanille Schote

1 Esslöffel Kokosöl

4 Esslöffel Ahornsirup

eine gute Hand voll Walnüsse

Obst, Beeren oder Kompott (optional)

ein Esslöffel Kokosblütenzucker)



Die Hirse vor dem Kochen unter heißem Wasser gut abspülen, damit sich die Bitterstoffe von der Hirse etwas lösen.

Zunächst 220 ml Milch mit 220 ml Wasser und dem Mark der Vanilleschote, sowie 3 Esslöffeln Ahornsirup und einer Prise Salz leicht zum köcheln bringen, die Hirse einrühren und die Herdplatte auf kleinere Hitze runter drehen, die Hirse im Topf mit Deckel nun ca. 5 min. leicht einköcheln lassen, nach 5 Minuten die Herdplatte ausstellen und noch mal 200 ml Milch unter die Hirse rühren und den Topf mit dem Deckel noch weitere 10 min. mit der Resthitze auf der Platte ziehen lassen. Den Ofen auf ca. 180 Grad vorheizen. Eine Tarte- oder Auflaufform mit dem Kokosöl einfetten.

(ich stelle hierfür die Form mit dem Kokosöl kurz in den Ofen bis es flüssig ist und verstreiche es dann mit einem Backpinsel in der Form)

Dann den Boden der Form mit den Früchten leicht bedecken.

Bei Himbeeren oder Sauerkirschen streue ich noch Kokosblütenzucker auf das Obst. Darüber verteilst du dann gleichmäßig die Hirse und streichst sie glatt. Wer mag karamellisiert noch eine Hand voll Walnüsse in einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl und einem Esslöffel Ahornsirup und gibt diese dann über den Auflauf. Schmeckt später fast wie gebrannte Mandeln auf dem Hirseauflauf)

Dann auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 20 min. ein wenig gold- braun backen, und am besten noch warm genießen.