**Frühstücksbrei (ca. 2 Pers.)**

1 Häferl Hirseflocken in einem Topf kurz erwärmen (rühren!)  
mit 2 - 3 Häferl heißem Wasser aufgießen und kräftig rühren  
Gewürze wie echtes Vanillepulver, Kardamom, Zimt dazugeben  
ca. 5 – 10 min leicht köcheln lassen, dann ausquellen lassen

(ev. über Nacht, dann am nächsten Morgen erwärmen und ev. noch Flüssigkeit beifügen)

Es kann auch klein geriebenes Obst mitgedünstet werden.  
  
Mit Mandelmus, Sesammus, Butter verfeinern und Honig (od. Ahornsirup etc.) süßen.

Kann auch mit Apfelmus, Birnenmus, Rhabarbermus etc. vermischt werden .

Es können auch andere Flocken wie z.B. Dinkelflocken, Reisflocken oder Haferflocken verwendet werden.

Ev. auch mit Marmeladen verfeinern – jedoch auf Eiweißanteil (Mandelmus) achten!

