KIKKOMAN

Hirsebrei mit karamellisierten Bananen

Gesamtzeit **25 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.778 kJ / 664 kcal

Fett: **27,9 g** Eiweiß: **15 g**
Kohlenhydrate: **86,4 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

120 g	Hirse (Gewicht vor dem Kochen)
200 ml	Kokosmilch
1 EL	Ahornsirup
Topping	
2	Bananen
2 EL	Ahornsirup
1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Kakao
1 EL	geschälte Pistazien

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Hirse zuerst kalt abspülen, dann mit kochendem Wasser blanchieren. In einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 12 Minuten lang kochen, bis das gesamte Wasser absorbiert ist.

Schritt 2

Ahornsirup und Kokosmilch zur gekochten Hirse geben. Umrühren und für 5 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3

Die Bananen längs halbieren.

Schritt 4

Kikkoman geröstetes Sesamöl, Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce und Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen. Bananen zugeben und von beiden Seiten karamellisieren.

Schritt 5

Hirsebrei in die Schüsseln geben und Bananen darüber legen. Alles mit Kakao und Pistazien bestreuen. Nach Belieben kann auch mit anderen Nüssen garniert werden.