

# SÜSSE FRÜCHTCHEN

MANCHMAL MUSS ETWAS SÜSSES HER – und warm schmeckt es noch mal so gut!

## Appetit auf Süßes

Wenn ab und zu die Lust nach einem süßen Hauptgericht kommt, muss sich das niemand versagen – dank Trockenfrüchten und moderater Süße gibt es hier Genuss ohne das Zuckerkonto über Gebühr zu strapazieren.



## WARME HIRSE MIT KIRSCHKOMPOTT

### Für 2 Portionen:

1 kleines Glas ungesüßte Kirschen  
(175 g Abtropfgewicht)  
1 TL Speisestärke  
2 TL Zucker  
100 g Hirse  
1 TL Zimt  
Salz  
6 Softaprikosen oder 2 EL Rosinen  
2 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig  
2 EL gehackte Pistazien oder andere Nüsse

**Pro Portion:** 431kcal, 10gF, 68gKH, 12gB, 9gE

**Zeit:** 30 Minuten

**1** Die Kirschen abgießen, den Fruchtsaft auffangen. 6 Esslöffel Kirschsaf mit Stärke und Zucker verrühren, den restlichen Kirschsaf aufkochen. Die angerührte Stärke zugeben, einmal aufkochen lassen und die Kirschen unterheben. Den Kirschkompott beiseitestellen und abkühlen lassen.

**2** Die Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, dann mit 300 Milliliter Wasser, ½ Teelöffel Zimt und 1 Prise Salz aufkochen und bei ganz schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Aprikosen in Streifen schneiden, zur Hirse geben und weitere 5–10 Minuten köcheln.

**3** Die Hirse auf zwei tiefe Teller verteilen, mit Ahornsirup beträufeln, mit dem restlichen Zimt und Pistazien bestreuen und mit Kirschkompott servieren.

**Tipp:** Schmeckt auch mit Kompott oder Apfelsmus aus dem Vorrat.

## FRENCH TOAST MIT APFELSPALTEN

### Für 2 Portionen:

2 Eier  
5 EL Apfelsaft  
3 Scheiben Vollkorntoastbrot (kann altbacken sein)  
1 Apfel  
1 EL Butter oder Margarine  
1 EL Rapsöl  
1 EL getrocknete Cranberrys oder Rosinen  
½ TL Zimt  
2 EL Ahornsirup

**Pro Portion:** 378kcal, 16gF, 45gKH, 5gB, 9gE

**Zeit:** 25 Minuten

**1** Die Eier mit Apfelsaft verrühren und die Eiermasse in eine flache Schale geben. Die Toastbrote schräg halbieren und in der Eiermischung wenden. Den Apfel eventuell schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

**2** Butter und Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken. Brot auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Die Apfelspalten in die Pfanne geben und 3 Minuten unter Rühren erwärmen. Mit den Cranberrys auf die Toastscheiben geben. Mit Zimt bestäuben und mit Ahornsirup beträufeln.

**Tipp:** French Toasts sind eine gute Resteverwertung für übrig gebliebenes Brot oder Hefezopf.