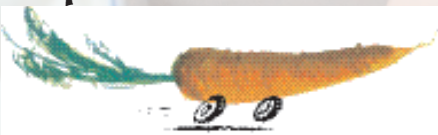
www.BEPABio.ch

Rote Bete Hirse Küchle

Rezepte von BEPA Bio



Wer mag, macht noch frische Petersilie und Muskat gerieben in die Küchle. Dazu einen Dip aus Johgurt, Schnittlauch und Kräutersalz. Ein tolles Essen dass sich auch super für Klein und Groß als Zwischensnack für unterwegs eignet. Alle Zutaten sind über unsere Biokisten bestellbar.

Zutatenliste (4 Personen):

250 g Hirseflocken, 4 Eier, 400 ml Milch, 2 kleine Rote Bete, 1 Prise Kräutersalz, 2 EL Parmesan gerieben.

Zubereitung:

1. Hirseflocken mit Milch verrühren und 15 Minuten quellen lassen.
2. Rote Bete schälen und fein reiben
3. Eier verquirlen und mir Salz und Parmesan, geschnittene Petersilie, samt roter Beete mit der Hirse mischen.
4. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl die Küchle ausbacken und in einen Teller mit Küchentuch legen, dass das Öl wie der etwas ausgezogen wird.

Tipp: Dazu etwas Joguhrt mit Schnitlauch und Kräutersalz als Dip servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit