

Rezept 44 / 1: Tomatenhirse + Oliven

250 g	Hirse	(gewaschen und gedarrt) in
500 ml	Wasser	für ca. 15 Min. weich kochen.
	Tomatenmark	zugeben und mit
	Butter	
50 g	Oliven	
30 g	Sonnenblumenkernen	und
	Salz	abschmecken.

Lebensmittel

Tomate
Hirse
Sonnenblumenk.
Olive

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Ja

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein