

Hirssipuuro ja karamellisoidut banaanit

kokonaisaika **25 min** 5 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.778 kJ / 664 kcal

Rasva: **27,9 g** Proteiini: **15 g**
Hiilihydraatit: **86,4 g**

AINEKSET

2 annosta

120 g hirssiä (paino ennen keittämistä)
200 ml kookosmaitoa
1 rkl vaahterasirappia
Puuron päälle
2 banaania
2 rkl vaahterasirappia
1 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 tl kaakaojauhetta
1 rkl kuorittuja pistaasipähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhdo hirssi ensin kylmässä vedessä ja ryöppää se sitten kiehuvaassa vedessä. Laita ryöpätty hirssi kattilaan ja lisää vettä tuplasti hirssin määrä. Kiehauta, laske lämpötilaa ja keitä hirssiä 12 minuuttia kannen alla, kunnes kaikki vesi on imeytynyt.

Vaihe 2

Lisää vaahterasirappi ja kookosmaito keitetyn hirssin sekaan. Sekoita ja anna tekeytyä kannen alla 5 minuuttia.

Vaihe 3

Leikkaa banaanit pituussuunnassa kahtia.

Vaihe 4

Lämmitä Kikkomanin paahdettu seesamiöljy, Kikkomanin luonnollisesti valmistettu soijakastike sekä vaahterasirappi paistinpannulla. Lisää banaanit ja karamellisoivat ne kummaltakin puolelta.

Vaihe 5

Annostele hirssipuuro kulhoihin ja asettele banaanit puuron päälle. Ripottele päälle kaakaojauhetta ja pistaasipähkinöitä. Voit myös käyttää muita pähkinöitä.