



gekeimtes Buchweizen-Porridge

Zutaten

60 g Buchweizen

120 ml Pflanzendrink Mandel

50 g pflanzliche Joghurt-Alternative

20 g gekeimte Haferflocken

1 Stück(e) Apfel

1 Esslöffel Dattelsirup

1 Teelöffel Hagebuttenpulver

Etwas frisches Obst & Nüsse als Topping

Zubereitungszeit: 1 h

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Weiche die Buchweizenkörner für etwa eine Stunde in einer pflanzlichen Milchalternative deiner Wahl ein, z. B. Mandeldrink.

2.

Wasche und entkerne den Apfel und reibe ihn fein.

3.

Gib nun die gekeimten Haferflocken, den geraspelten Apfel, den Dattelsirup und den eingeweichten Buchweizen samt Pflanzendrink in einen Mixer und püriere alles zu einer glatten Creme.

4.

Serviere dein gekeimtes Buchweizen-Porridge mit ein paar knusprigen Buchweizenkörnern und deinem Lieblingsobst, zum Beispiel frischen Heidelbeeren.

Govinda Geheimtipp: Das gekeimte Buchweizen-Porridge kannst du ideal auch in größeren Mengen vorbereiten, in Weckgläser füllen, im Kühlschrank aufbewahren und so ein paar weitere Tage ein leckeres Frühstück genießen. Je länger die Creme durchzieht, um so besser schmeckt sie!