

Rezept

# Buchweizen-Beeren-Porridge

Ein Rezept von Buchweizen-Beeren-Porridge, am 19.04.2024

## Zutaten

2	getrocknete Soft-Aprikosen	50 g	Buchweizenflocken
125 ml	Milch	125 g	Kokosmilch (aus der Dose)
	Salz	2 TL	Agavendicksaft
¼ TL	Zimtpulver	1 EL	Kokosraspel
150 g	gemischte Beeren (z. B. Him-, Blau- und Erdbeeren)	1 Stiel	Zitronenmelisse
		1 TL	Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

## Zubereitung

1. Die Aprikosen in feine Würfel schneiden, mit den Buchweizenflocken mischen und in das Glas geben. Die Milch und die Kokosmilch in einen kleinen Topf gießen und mit 1 Prise Salz würzen. Alles unter Rühren aufkochen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann 1 TL Agavendicksaft und Zimt hinzufügen, alles kurz verrühren und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Beeren putzen, kurz waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren zusätzlich entkelchen und vierteln. Anschließend die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
3. Die Beeren mischen, auf dem Buchweizenbrei verteilen und mit Zitronensaft und übrigem Agavendicksaft beträufeln. Kokosraspel und Zitronenmelisse darüberstreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
4. Zum Essen den Porridge aus dem Glas in eine Schüssel stürzen und mischen (alternativ vorher in der Mikrowelle kurz aufwärmen). Falls der Porridge zum Essen zu fest ist, können Sie nach Belieben noch bis zu 2 - 3 EL Milch unterrühren.