Rezept

Buchweizen-Kakao-Brei

Ein Rezept von Buchweizen-Kakao-Brei, am 05.06.2025

Zutaten

Für den Brei

- **300 g** Buchweizen
- Salz
- **2 EL** Ahornsirup
- **500 ml** Haselnussdrink (ersatzweise Mandeldrink)
- **25 g** Kakaopulver
- **2 TL** Lebkuchengewürz (ersatzweise Zimtpulver)

Für Nüsse und Pflaumen

- **50 g** Haselnusskerne
- **1 EL** Butter
- **2 EL** Kakaonibs
- **400 g** Pflaumen
- **2 EL** Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 25 g F, 11 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag den Buchweizen in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 12 Std. oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen den Buchweizen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Buchweizen, Haselnussdrink, 1 Prise Salz, Kakao, Ahornsirup und Lebkuchengewürz in einem Topf mischen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Brei dann noch 5-10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. In eine Schüssel umfüllen, die Pfanne auswischen. Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Butter in der Pfanne erhitzen und die Pflaumenviertel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Mit Ahornsirup beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Die Pfanne dann vom Herd nehmen.

3. Den Brei durchrühren. Ist er zu dick, löffelweise noch etwas Haselnussdrink unterrühren, bis er cremig ist. Den Brei auf vier Schalen verteilen und die karamellisierten Pflaumen darauf anrichten. Mit den gerösteten Haselnüssen und Kakaonibs bestreuen und servieren.