

Rezept

Buchweizen-Kasha mit Erdbeeren

Ein Rezept von Buchweizen-Kasha mit Erdbeeren, am 17.06.2024

Zutaten

150 g Buchweizen	500 ml Milch (1,5 % Fett)
2 EL gemahlener Mohn	1 Prise Salz
400 g Erdbeeren	2-3 EL Honig
etwas Zimtpulver	150 g Naturjoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Den Buchweizen in einem Topf ohne Fett anrösten, bis er duftet. Die Milch angießen, Mohn und Salz zugeben und alles aufkochen. Kasha zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

2. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kasha mit Honig und etwas Zimt abschmecken und mit den Erdbeeren und dem Joghurt servieren.