

Rezept

Buchweizen-Milchreis

Ein Rezept von Buchweizen-Milchreis, am 05.12.2025

Zutaten

300 g Buchweizen

½ TL Zimtpulver

4 EL glutenfreie zarte Haferflocken

60 g gehackte Haselnusskerne

4 EL griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)

600 ml Reisdrink (ersatzweise ungesüßter Mandeldrink)

½ TL gemahlene Vanille

2 EL Honig

2 Äpfel

125 g Soft-Cranberrys

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 15 g F, 11 g EW, 111 g KH

Zubereitung

1. Buchweizen mindestens 8 Std. (über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit Wasser abspülen.
2. Den Reisdrink zusammen mit den Buchweizenkörnern, Zimt und Vanille in einen Topf geben, verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Etwa 1 Min. kochen lassen, dann vom Herd nehmen, Haferflocken und Honig einrühren und abkühlen lassen.
3. Die gehackten Haselnusskerne in einer Pfanne goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel quer in dünne Scheiben schneiden.
4. Buchweizen-Milchreis in Bowls füllen und mit je 1 EL Sahnejoghurt garnieren. Apfelscheiben und Cranberrys darauf anrichten, alles mit den gerösteten Haselnusskernen bestreuen und servieren.