

Rezept

Buchweizengrütze für die ganze Familie

Ein Rezept von Buchweizengrütze für die ganze Familie, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Buchweizengrütze	600 ml ungesüßter Mandeldrink (ersatzweise Vollmilch)
Salz	½ TL Zimtpulver
250 g Heidelbeeren	4 TL Reissirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Kinder und 2 Erwachsene | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1060 kcal, 22 g F, 24 g EW, 184 g KH

Zubereitung

1. Die Buchweizengrütze mit Mandeldrink und 1 Prise Salz in einem Topf einmal aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen.

2. Anschließend mit Zimt würzen. Falls der Brei zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben, sodass ein sämiger Brei entsteht.

3. Inzwischen die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Brei auf Schalen verteilen und jeweils mit 1 TL Reissirup sowie den Heidelbeeren garnieren.