

Rezept

Buchweizengrütze mit Beeren

Ein Rezept von Buchweizengrütze mit Beeren, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Buchweizengrütze	1 l Mandel- oder Haselnussdrink
100 g getrocknete Cranberries	2 EL Agavendicksaft
500 g Beeren (z. B. Himbeeren und Johannisbeeren) oder Kirschen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Buchweizengrütze mit Mandel- oder Haselnussdrink in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze ganz klein stellen, den Deckel auflegen und die Grütze in 15 - 20 Minuten körnig ausquellen lassen.

2. Die Cranberries mit dem Agavendicksaft unter die Grütze mischen und diese lauwarm oder ganz abkühlen lassen.

3. Entweder die Beeren abrausen, die Johannisbeeren von den Stielen streifen. Oder die Kirschen waschen, von den Stielen zupfen und entkernen - das geht am besten mit einem speziellen Kirschkerner. (Wer keinen hat, mischt die Kirschen unentkernt unter die Grütze und spuckt die Kerne beim Essen aus.)