

Rezept

Rohe Buchweizen-Nuss-Porridge-Bowl mit Banane und Beeren

Ein Rezept von Rohe Buchweizen-Nuss-Porridge-Bowl mit Banane und Beeren, am 12.06.2026

Zutaten

Für den Porridge:

120 g Buchweizen	60 g Paranüsse
60 g Walnusskerne	10 entsteinte getrocknete Datteln
1 TL Zimtpulver	Salz
ca. 25 g Heidelbeeren	1 Banane

Außerdem:

Zimtpulver (nach Belieben) Nussmilchbeutel oder Wäschenetz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Den Buchweizen in einen Nussmilchbeutel füllen und mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und bei Zimmertemperatur etwa 4 Std. abtropfen lassen.
2. Den Buchweizen, die Paranüsse, Walnüsse, Datteln, das Zimtpulver und 1 Prise Salz mit 450 ml warmem Wasser im Blender fein mixen. Den Brei in zwei Schälchen verteilen.
3. Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Banane und Beeren auf dem Porridge verteilen, nach Belieben mit Zimtpulver bestreuen und warm servieren.