

Buchweizen-Blaubeer-Porridge mit Chia-Samen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Ahornsirup unter das Porridge rühren.

- 2 -

Walnüsse grob hacken. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.

- 3 -

Porridge in 2 Schüsseln füllen. Jeweils 1 EL Mandelmus und Chia-Samen darauf verteilen. Kokosmilch, Blaubeeren und Walnüsse über das Porridge geben.

Zutaten für 2 Portionen

160 g geschroteter Buchweizen
400 ml Wasser
1/4 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Salz
200 g Blaubeeren
40 g Walnüsse
2 Esslöffel Chia-Samen
50 g Ahornsirup
2 Esslöffel Mandelmus
240 ml Kokosmilch

Was schmeckt lecker, macht lange satt und ist gesund? Genau! Dieses wunderbare Buchweizen-Porridge, getoppt von Chia-Samen, Mandelmus, Walnüssen und frischen Blaubeeren. Geballte Power in deiner Schüssel vereint!

- 1 -

Buchweizen zusammen mit Salz und Zimt im Wasser aufkochen. Hitze herunterschalten und Buchweizen abgedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat, gelegentlich umrühren.