

Buchweizen Müsli

Mit dem Buchweizen Müsli gelingt ein gesunder und kräftiger Start in den Tag. Das einfache Rezept lässt sich mit beliebigem Obst der Saison variieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

150 g	Buchweizen
300 ml	Mandelmilch
1 TL	Kokosöl
2 Stk.	Bananen
2 EL	Cranberries (getrocknet)
2 Stk.	Marillen (getrocknet, klein geschnitten)
1 EL	Walnüsse (gehackt)
1 Prise	Zimt
Nach Belieben	Ahornsirup

Zubereitung

1. Für das **Buchweizen-Müsli** den Buchweizen über Nacht in kaltem Wasser quellen lassen. Danach abgießen und mit klarem Wasser gründlich abspülen.
2. Die Mandelmilch mit Buchweizen in einem Topf erhitzen und das Kokosöl einrühren. Die Cranberrys und Marillen dazu geben und nach etwa 3 Minuten von der Kochplatte nehmen.

Mit Zimt und je nach Belieben mit Ahornsirup abschmecken, in Müsli Schalen anrichten.

3. Das Müsli mit Bananen Scheiben und gehackte Walnüsse garnieren.

Tipp