# Buchweizen Porridge

Mit dem Buchweizen Porridge gelingt ein gesunder Start in den Morgen. Das köstliche Rezept eignet sich zum Frühstück, aber auch als kleine Mahlzeit zwischendurch.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 25 min

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 60 g | Buchweizen |
| 150 ml | Wasser |
| 100 ml | Kokosmilch (oder Mandelmilch) |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Messerspitze | Vanille |
| 1 TL | Honig |
| 1 TL | Kokosöl |
| 1 EL | Beeren (getrocknet) |
| 1 EL | Nüsse (fein gehackt) |
| 1 Stk. | Banane |
| Nach Belieben | Beeren |

## Zubereitung

1. Den **Buchweizen** in ein Küchensieb geben und gründlich unter fließendem Wasser abspülen.

2. Das Wasser, Kokosmilch und Salz in einem Kochtopf erhitzen, aufkochen lassen, Buchweizen hinzugeben und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

3. Das **Porridge** in einer Schale anrichten, Honig, Kokosöl, Vanille, getrocknete Beeren und gehackte Nüsse zugeben und unterrühren. Mit in Scheiben geschnittene Bananen und Beeren garnieren.

## Tipp

Die Kokosmilch durch anderer Milch ersetzen und mit Zimt verfeinern.