



# Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren, Kokos und saisonalem Obst

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Buchweizen
- 100 g Heidelbeeren + ein paar Heidelbeeren zum Garnieren
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Agavendicksaft
- 50 ml Pflanzendrink (z.B. ungezuckerter Mandeldrink oder Reisdink)
- 1/2 Banane
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Zitronensaft
- Abrieb von einer unbehandelten BioZitrone
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Kokosraspeln
- Obst für das Topping saisonal wählen, hier verwendet: 1 Feige, 6 Zuckeraprikosen, 2 Kiwis, einige Heidelbeeren und 80 Gramm Brombeeren, 2 EL Kürbiskerne, 1 EL geschälte Hanfsamen

## Zubereitung (Buchweizen über Nacht einweichen + 15- 20 Minuten)

1. 200 g Buchweizen über Nacht in klarem Wasser mit 2 EL Zitronensaft einweichen lassen.
2. 100 g Heidelbeeren waschen und zusammen mit 2 EL Agavendicksaft und 2 EL Chiasamen im Mixer pürieren. Heidelbeermus anschließend 10 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
3. Einweichwasser des Buchweizens abgießen und Buchweizen in einem engmaschigen Sieb gründlich unter fließendem Wasser spülen.
4. Die Zesten einer unbehandelten Biozitrone abziehen.
5. Eingeweichten Buchweizen zusammen mit 50 ml Pflanzendrink, 2 EL Agavendicksaft, einer halben geschälten Banane, gemahlener Vanille, den Zitronenzesten und 2 EL Zitronensaft im Mixer pürieren. Die Konsistenz des Buchweizenbreis kann mit Pflanzendrink anschließend noch beliebig gestreckt werden. Anschließend 40 g geschrotete Leinsamen unterheben.
6. 100 g Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Hälfte der Kokosraspel ebenfalls unter das Buchweizenporridge heben.
7. Buchweizenbrei auf zwei Schalen aufteilen. Das Heidelbeermus in das Porridge kreisförmig einrühren. Die restlichen Kokosflocken über das Porridge verteilen. Porridge mit saisonalem Obst und Nüssen nach Belieben garnieren. Ich habe zusätzlich noch einen Esslöffel geschälte Hanfsamen über dieses Powerfrühstück gegeben.

**Tipp:** Wie auf den Fotos hier zu sehen, schneide ich Kiwis sehr gerne sternförmig auf. Es sieht einfach toll aus, wenn man die "Kiwi-Sterne" so zum Müsli oder Porridge gibt. Man kann das Fruchtfleisch dann einfach mit dem Löffel direkt aus der Schale heben und genießen. Ich habe mir die notwendige Schneidetechnik aus diesem [Youtube-Tutorial](#) abgucken. Es ist einfach und klappt prima. Probiert es unbedingt mal aus!