



Buchweizen Smoothie Bowl mit Himbeeren & Erdnussmus

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 180 g Buchweizen*
- 2-3 Scheiben Zitrone
- 50 g Kokosraspel*
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Dattelsirup* (oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel, wie z.B. Reissirup)
- 2 entsteinte Medjoul-Datteln (alternativ mehr Dattelsirup oder ein anderes Süßungsmittel)
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Erdnussmus* + Erdnussmus zum Beträufeln
- 100 g TK-Himbeeren
- Optional: Einige Erdnüsse zum Garnieren

**Amazon Affiliate-Links*

Zubereitung (Einweichen des Buchweizens über Nacht + 15-20 Minuten Zubereitungszeit)

1. 180 g Buchweizen unter fließendem Wasser spülen und über Nacht (mindestens aber 5-6 Stunden) in klarem Wasser einweichen lassen. Dabei 2-3 Scheiben Zitrone ins Wasser einlegen. Der Buchweizen muss während des Einweichens nicht gekühlt werden. Ihr könnt die Schale einfach abgedeckt auf der Küchenanrichte über Nacht stehen lassen. Buchweizen nach der Einweichzeit nochmals mit klarem Wasser spülen.
2. 50 g Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis die Rasper beginnen zu duften und leicht Farbe annehmen. Die gerösteten Kokosraspel zur späteren Verwendung zur Seite stellen.
3. Den eingeweichten Buchweizen mit einer Prise Salz, 1 EL Dattelsirup und 2 entsteinten Medjoul-Datteln in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Anschließend 3 EL geschrotete Leinsamen und 1 EL Erdnussmus in den Buchweizenbrei einrühren. Eine weitere Flüssigkeitszugabe ist nicht notwendig. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr den Buchweizenbrei jedoch jederzeit mit etwas Pflanzendrink oder Wasser in der Konsistenz strecken/verflüssigen. Ganz wie Ihr mögt.
4. In einem Topf 100 g TK-Himbeeren erwärmen. Die erwärmten Himbeeren mit 1 EL Dattelsirup süßen.
5. Buchweizen Porridge auf zwei Schälchen aufteilen, 2/3 der gerösteten Kokosraspel untermengen. Die Buchweizen Smoothie Bowl mit den restlichen Kokosraspel bestreuen, das Himbeerpüree dazu geben, mit Erdnussmus beträufeln und nach Belieben mit Erdnüssen garniert servieren.

Und hier noch das Video zum Rezept: <https://www.youtube.com/watch?v=i40JUq7RoLc>