



Gekeimtes Aprikosen-Buchweizen-Porridge (raw, glutenfrei)

Zutaten für 2 Portionen

Für das Porridge

- 1/2 Apfel
- 180 g gekeimter Buchweizen + Buchweizenkeimlinge zum Garnieren
- 4 getrocknete "Soft"-Aprikosen (oder 1 Stunde lang eingeweichte, getrocknete Aprikosen)
- 2 EL Sojajoghurt, natur (oder Kokos-/Hanf-Joghurt)
- 1 EL Reissirup
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL gemahlene Vanille (oder 1 TL vanille-Extrakt oder 1 Prise Zimt)

Gut zu wissen: Dieses Rezept gelingt auch mit **eingeweichtem Buchweizen, der noch nicht gekeimt hat**. Du kannst also 180 g Buchweizen über Nacht in Wasser einweichen. Gebe dabei einige Scheiben Zitrone in das Einweichwasser. In der Früh das Wasser abgießen, Zitronenscheiben entfernen und den Buchweizen gut durchspülen. Dann kannst du ihn in diesem Rezept genau so verwenden, wie bereits gekeimten Buchweizen. Eventuell muss das Porridge dann mit ein klein wenig Pflanzenmilch leicht verdünnt werden) **Für das Topping**

- 300 g Aprikosen (6-7 Stück)
- 1 EL Zitronensaft
- Optional: 2-3 TL Reissirup (oder Agavendicksaft)
- 1/4 TL Guarkernmehl zum Andicken der Soße (optional)
- 1/2 TL gemahlene Vanille oder 1 TL Vanille-Extrakt (flüssig)
- 3-4 Brombeeren oder ein paar Heidelbeeren oder Himbeeren pro Portion zu Garnieren
- 1 kl. TL geschälte Hanfsamen

Zubereitung (ca. 15-20 Minuten)

Tipp: Ich beginne bei diesem Rezept mit der Zubereitung des Aprikosenpürees, das als Topping auf das Porridge kommt. Denn dann brauche ich in den Mixer nicht zu reinigen, sondern kann direkt darauf das Porridge im gleichen Mixer pürieren. Umgekehrt würde das Aprikosenpüree hingegen milchig werden.

1. 300 g Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. 1 - 1,5 Aprikosen auffächern und zum späteren Garnieren zur Seite stellen. Die restlichen Aprikosen klein schneiden. Aprikosenstücke, 1 EL Zitronensaft und 2-3 TL Reissirup und 1/2 TL gemahlene Vanille in einem Mixer pürieren. Ich gebe noch ein wenig Guarkernmehl (oder Johannisbrotkernmehl) in den Mixer, um die Soße/das Aprikosenpüree ein wenig anzudicken.
2. Einen Apfel waschen, halbieren und entkernen. Eine Apfelhälfte klein schneiden und in den Mixer geben. Die Buchweizenkeimlinge mit heißem Wasser gründlich durchspülen, abtropfen lassen und mit 4 Soft-Aprikosen, 2 EL Sojajoghurt, 1 EL Reissirup, 1 EL Zitronensaft einer kl. Prise Salz und 1/2 TL gemahlener Vanille ebenfalls in den Mixer geben. Buchweizenkeimlinge zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Porridge mit Reissirup sowie Zitronensaft abschmecken.
3. Buchweizenporridge auf zwei Schalen aufteilen. Das Aprikosenpüree dazu geben und mit einem Löffel leicht unterziehen. Porridge mit Beeren, geschälten Hanfsamen, Aprikosenscheiben und weiteren Buchweizenkeimlingen nach Belieben garniert servieren.

Gut zu wissen: Gekeimte, roh verarbeitete Lebensmittel haben immer ein wenig diesen ganz typischen "Sprossen-Geschmack". Dieser kann als "nussig", aber auch als "leicht bitter" wahrgenommen werden. Das ist ganz individuell unterschiedlich. Wenn du zu den Menschen gehörst, die dieses Sprossen-Aroma stört, kannst du Keimlinge vor der Verwendung auch kurz kochen (3 Minuten). Dies mildert den Geschmack. Oder gehen vor, wie ganz oben bei den Zutaten beschrieben und weiche den Buchweizen nur ein, anstatt ihn ankeimen zu lassen.

Gekeimte Lebensmittel beinhalten ein Vielfaches ihrer natürlichen Vitamine und Mineralstoffe. Auch steigt der Proteingehalt stark an. Durch den Keimvorgang wird das Protein außerdem besser für den Körper verwertbar. Gekeimte Zutaten versorgen deinen Körper also optimal mit Nährstoffen.

Ganz viele **Informationen und Rezepte rund um Keimlinge und Sprossen** findest du auch in meinem **KOSTENLOSEN Online-Magazin VEGAN EN VOGUE**. Ich [verlinke dir hier direkt das Sprossenkapitel](#), in dem du mehr erfährst und dich von weiteren Rezept-Ideen inspirieren lassen kannst.