



Erdbeer-Buchweizen-Porridge mit Nüssen & Kernen

🕒 Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten (2 Portionen)

- 250 g Erdbeeren | und zusätzliche Erdbeeren zum Garnieren
- 180 g Buchweizen
- 4 entsteinte Medjoul-Datteln
- 1 EL Leinöl
- 1-2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Ahornsirp
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Vanille gemahlen
- 50 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- Außerdem: Ich benutze zusätzlich 1 gestrichenen TL Guarkernmehl. Das Erdbeermus wird dadurch etwas dickflüssiger, fester. Man kann es aber auch weglassen
- 3 EL Kürbiskerne
- 20-30 g Pekannüsse oder Walnüsse
- 2 gehäufte EL Leinsamen geschrotet

Zubereitung (4 Stunden Einweichzeit + 15-20 Minuten Arbeitszeit)

1. Buchweizen über Nacht, mindestens aber vier Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Erdbeeren verlesen und waschen. Erdbeergrün entfernen und Erdbeeren zusammen mit 1 EL Zitronensaft und 1 TL gemahlener Vanille in einen Mixer geben.
3. Erdbeeren pürieren. 1 TL Guarkernmehl in das Mus geben und nochmals gründlich durchmischen. Das Mus wird dadurch etwas fester in der Konsistenz.
4. Einweichwasser des Buchweizens durch ein Sieb abgießen. Buchweizen mit klarem Wasser spülen.
5. Etwa 1 EL Buchweizen zum Garnieren zur Seite stellen. Restlichen Buchweizen zusammen mit 4 entsteinten Datteln, 1 EL Leinöl, 1-2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1 EL Ahornsirup sowie 50 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren.
6. Kürbiskerne, Pekannüsse oder Walnüsse hacken und zusammen mit den geschroteten Leinsamen in das Porridge einrühren. Einige gehackte Kerne und Nüsse zur Deko übrig lassen.
7. Abschließend Erdbeermus bis auf einen kleinen Rest auf zwei Gläser oder Schüsseln aufteilen. Buchweizen-Porridge darüber schichten. Einen kleinen Klecks Erdbeermus zum Abschluss oben drauf geben. Erdbeer-Buchweizen-Porridge mit ein paar Buchweizenkernen sowie gehackten Kernen und Nüssen dekorieren. Porridge mit einer frischen Erdbeere garniert servieren.