



## BUWEI-PORRIDGE

### Zutaten:

40-50 g Buchweizen  
20 g Mandeln  
1 TL Apfelessig  
2-3 Datteln  
50 ml Kokosmilch  
200 ml Wasser  
1/2 TL Zimt  
1 Priesse Salz  
Obst

1

Buchweizen waschen und mit den Mandeln und dem Apfelessig über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen in ein Sieb gießen und gut abbrausen.

2

Alle Zutaten, bis auf das Obst, in einem Mixbecher sämig mixen und in einem Topf unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zum Kochen bringen. Etwa 2-3 Minuten weiter rühren und köcheln lassen. Den Brei in eine Schüssel geben und mit geschnittenem Obst garnieren.

Buchweizen bietet eine schöne Abwechslung zu dem klassischen Hafer-Porridge. Durch die Datteln bekommt der Brei eine angenehme Süße und man kann auf zusätzliche Süßungsmittel verzichten.