



Buchweizen-Porridge mit Mandeln und Beeren

Gesundheitliche Vorteile:

- **Buchweizen** ist reich an hochwertigen pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen. Er ist von Natur aus glutenfrei und unterstützt eine gesunde Verdauung sowie die Herzgesundheit.
- **Mandeln** sind eine hervorragende Quelle für gesunde ungesättigte Fette, Vitamin E und Magnesium. Sie tragen zur Stärkung des Immunsystems bei und unterstützen die Herzgesundheit sowie die Nervenfunktion.
- Frische **Beeren** sind reich an Antioxidantien, die helfen, Zellschäden durch freie Radikale zu verhindern. Zudem liefern sie Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und zur Hautgesundheit beiträgt.
- **Hafermilch** ist eine gute pflanzliche Alternative zu Milch, die von Natur aus Ballaststoffe liefert. Sie ist fettarm und kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.
- **Honig** bringt eine natürliche Süße, während **Zimt** entzündungshemmende Eigenschaften hat und helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Dieser Buchweizen-Porridge mit Mandeln und Beeren ist nicht nur nährstoffreich, sondern auch eine köstliche, cremige Frühstücksoption, die lange satt hält und mit vielen gesunden Zutaten Ihre Energie für den Tag liefert.



Buchweizen-Porridge mit Mandeln und Beeren

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g Buchweizen
- 300ml Hafermilch
- 1 EL Honig (optional)
- 1 TL Zimt
- 50 g Mandeln (gehackt)
- 100 g Beeren
- 1 TL Vanilleextrakt
- Salz

Zubereitung

Buchweizen vorbereiten

- Buchweizen in einem Sieb unter kaltem Wasser gut abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen.

Porridge kochen

- Buchweizen zusammen mit der Hafermilch und einer Prise Salz in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich und cremig ist.

Geschmack verfeinern

- Zimt, Vanilleextrakt und nach Belieben etwas Honig hinzufügen und gut unterrühren. Porridge vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.

Mandeln und Beeren hinzufügen

- Porridge auf zwei Schalen verteilen. Mit den gehackten Mandeln und frischen Beeren garnieren.

Nährwerte pro Portion: 405 kcal, 51 g Kohlenhydrate, 12 g Protein, 19 g Fett