

# Heidelbeerjoghurt mit knusprigem Buchweizentopping

Die Basis dieses cremigen, veganen Joghurts ist ganz simpel. Der Clou bei diesem Rezept steckt dieses Mal im herrlich Topping aus geröstetem Buchweizen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Sesam. Es ist nämlich nicht nur besonders knusprig und lecker, sondern ein wahres Powerpaket für Euren Körper. Lasst uns dabei zuerst einmal über Buchweizen sprechen. Schon Mal probiert? Ich gebe zu, ich habe diese proteinreichen und glutenfreien Körner bislang auf meinem Blog sträflich vernachlässigt. Dabei ist Buchweizen eine ganz wunderbare Proteinquelle. Er enthält acht der so genannten essentiellen Aminosäuren - also Proteinbausteine, die unser Körper nicht selbst bilden kann. Außerdem schmeckt er fantastisch und leicht nussig. Man kann Buchweizen grundsätzlich auf 5 verschiedene Arten zubereiten: a) Man kann ihn ähnlich wie Reis ganz sanft gar köcheln lassen b) ihn keimen lassen und gekeimt in Müslis, Porridges oder Salaten verwenden c) ihn einweichen und roh püriert essen (dazu habe ich [hier ein leckeres Rezept für Euch](#)) d) Buchweizen als Mehl verarbeiten, wie zum Beispiel [in diesen Galettes](#) oder e) man kann die feinen Körner ohne Fett in der Pfanne anrösten. Letzteres möchte ich Euch heute zeigen. Denn das Ergebnis ist wirklich verblüffend. Gerösteter Buchweizen ist nussig-knusprig und ein tolles Topping - ganz gleich ob für süße oder deftige Speisen. Buchweizen enthält aber nicht nur viel wertvolles Eiweiß. Darüber hinaus stecken in Buchweizen wertvolle B-Vitamine, Magnesium, Folsäure und er liefert wertvolle Ballaststoffe für eine optimale Darmflora und gesunde Verdauung. Das Pseudogetreide wirkt außerdem Blutdruck-regulierend und unterstützt ein gesundes Immunsystem Doch mein super Knuspertopping enthält nicht nur Buchweizen, sondern auch Kürbiskerne (wichtige Kalzium- und Eisenquelle), Sonnenblumenkerne (B-Vitamine, Magnesium und Zink) und Sesam (ideal bei Kalzium und Magnesiummangel sowie außerdem ein guter Lieferant für Folsäure). Ich mag diese gesunde Knuspermischung sehr und mache mir immer ein Glas voll als Vorrat, so dass ich das Topping über meine Joghurts, Müslis und Porridges geben kann. Aber auch über Salate und Ofengemüse gestreut, schmeckt der Knusperspaß ganz fantastisch. Freue mich also schon auf Euer Feedback, liebe Grüße Eure Lea

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das gesunde "Lea Knuspertopping"

- 50 g Buchweizen
- 60g Sonnenblumenkerne
- 20g Kürbiskerne
- 1 EL geröstete Sesamkörner (ungerösteten Sesam einfach mit dem Buchweizen mit anrösten)

### Für das vegane Joghurt mit Heidelbeeren

- 80g TK-Heidelbeeren (oder TK-Himbeeren)
- 400 g Soja-, Hanf- oder Kokosjoghurt natur (200g pro Person)
- 1 Apfel

- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 TL Açaï-Pulver (optional!)
- 2 TL Agavendicksaft oder Reissirup
- 1 TL dunkles Mandelmus oder Erdnussmus pro Portion
- Obst nach Belieben und Saison, hier verwendet: Trauben

### **Zubereitung (15 Minuten)**

Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis die Sonnenblumenkerne und der Buchweizen gut angeröstet sind (rundum golden). Wer keine gerösteten Sesamkörner hat, kann diese einfach mit anrösten. Das dauert insgesamt rund 4 Minuten. Passt auf, dass die Zutaten nicht verbrennen und rührt immer wieder um. Wenn Ihr die Zutaten fertig geröstet habt, gebt sie aus der Pfanne in ein Schälchen, damit sie in der noch heißen Pfanne nicht weiter dunkel werden. TK-Heidelbeeren in einem kleinen Topf oder, wer dies möchte, in der Mikrowelle erhitzen, bis sie aufgetaut sind und der Fruchtsaft austritt. Veganen Joghurt in eine Schüssel geben. Den Apfel mit einer Haushaltsreibe oder einem Juliennehobel (benutze ich) aufreiben und unterrühren. Gemahlene Vanille, Açaïpulver (optional) und Agavendicksaft unterrühren. Joghurt auf zwei Schalen aufteilen, die aufgetauten/warmen Heidelbeeren kreisförmig einrühren und das Topping darüber geben. Bowls mit Nussmus beträufeln und nach Belieben mit Obst servieren. Feines Knuspern, Ihr Lieben!!

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Erdbeer-Buchweizen-Porridge mit Nüssen](#)
- [Quinoa-Heidelbeer-Porridge](#)
- [Herrliches, veganes Blaubeer-Clafoutis](#)