

Erdbeer-Buchweizen-Porridge mit Nüssen & Kernen

Je länger ich vegan lebe, umso häufiger habe ich morgens Lust auf Porridges jeglicher Art. Ob Hafer, Hirse, Amaranth, Quinoa oder Buchweizen - mit Obst, Samen, Körnern und Nüssen zu aromatisch-süßem Powerfrühstücks gemischt, sind sie für mich ein optimaler Tagesstart. An den Porridges oder auch an Chiapudding schätze ich besonders, dass sie ein intensives Sättigungsgefühl hinterlassen, das lange vorhält ohne zu belasten. Außerdem bleibt der Insulinspiegel schön gleichmäßig und schlägt nicht schon morgens Kapriolen. In diesem Rezept habe ich rohen, eingeweichten Buchweizen verarbeitet. Buchweizen ist genau genommen gar kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs und daher auch glutenfrei. Er gehört zu den so genannten "Pseudogetreiden", wie auch Quinoa oder Amaranth. Buchweizen enthält vielzählige Enzyme, Mineralstoffe und leicht verdauliche Proteine, welche dem Körper durch die rohe Verarbeitung in diesem Rezept vollständig zur Verfügung stehen. Der besonders hohen Gehalt an Lysin und Lezithin stärkt die Nerven und kurbelt die Gehirnleistung an. Macht also schlau und gesund und es schmeckt auch noch großartig - was will man mehr...

Zutaten

- 250 Gramm Erdbeeren | und zusätzliche Erdbeeren zum Garnieren
- 180 Gramm Buchweizen
- 4 weiche, entsteinte Datteln
- 1 EL Leinöl
- 1-2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Ahornsirp
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Vanille gemahlen
- 50ml Hafermilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 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 Gramm Pekannüsse oder Walnüsse
- 2 gehäufte EL Leinsamen geschrotet

Zubereitung

Buchweizen abwiegen und über Nacht, mindestens aber vier Stunden in Wasser einweichen lassen. Erdbeeren verlesen und waschen. Erdbeergrün entfernen und Erdbeeren zusammen mit 1 EL Zitronensaft und 1 TL gemahlener Vanille in einen Mixer geben. Erdbeeren pürieren. 1 TL Guarkernmehl in das Mus geben und nochmals gründlich durchmischen. Das Mus wird dadurch etwas fester in der Konsistenz. Erdbeermus zur weiteren Verarbeitung bereit stellen. Einweichwasser des Buchweizens durch ein Sieb abgießen. Buchweizen mit klarem Wasser spülen. Etwa 1 EL Buchweizen zum Garnieren zur Seite stellen. Restlichen Buchweizen zusammen mit 4 Datteln, 1 EL

Leinöl, 1-2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1 EL Ahornsirup sowie 50 ml Pflanzenmilch in einen Mixer geben. Alle Zutaten zu einer sämigen Masse pürieren. Kürbiskerne, Pekannüsse oder Walnüsse hacken und zusammen mit den geschroteten Leinsamen in das Porridge einrühren. Einige gehackte Kerne und Nüsse zur Deko übrig lassen. 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.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Heidelbeer-Kiwi-Chiapudding mit Knuspermüsli](#)
- [Heidelbeer-Buchweizen-Porridge mit Kokos und Obst](#)
- [Birnen-Amaranth-Porridge mit Walnüssen und Cranberries](#)
- [Chia-Traubenmüsli mit Hafercrispy](#)