



-  VEGAN
-  3 PERSONEN
-  EINFACH
-  25 MIN

Buchweizenschale mit Früchten

EINKAUFLISTE:

- 100 g Buchweizen
- 250 ml Pflanzenmilch
- ½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Mohn
- 100 g frische Erdbeeren
- 2-3 Stangen (Himbeer-)Rhabarber
- 2 EL Agavensirup (alternativ Süßungsmittel nach Belieben)
- 150 g pflanzlicher Joghurt
- 1 Handvoll Mandeln
- 1 TL Flohsamenschalen (alternativ Leinsamen)
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Kokoschips

Außerdem

- Brett
- Messer
- 2 kleine Töpfe
- Sieb
- Schale
- Kochlöffel

Thema: **BOWLS IN ALLER MUNDE**

Kategorie: **FRÜHSTÜCK**

1. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen.
2. Rhabarber waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einem kleinen Topf Rhabarber, Hälfte des Vanillemarks, Agavensirup und ca. 60 ml Wasser zum Kochen bringen. Kurz einkochen lassen, bis der Rhabarber weich ist. Vom Herd nehmen.
4. Buchweizen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. In einem weiteren kleinen Topf die Pflanzenmilch mit der Zitronenschale



verrühren. Restliches Vanillemark und den Mohn hinzugeben. Nun den Buchweizen hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen und der Buchweizen gar ist. Eventuell etwas Pflanzenmilch oder Wasser angießen, wenn er noch nicht gar ist.

6. Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und längs in feine Scheiben schneiden.
7. Mandeln grob hacken oder in Mandelstifte schneiden.
8. Zum Anrichten eine größere Müsli-Schale verwenden. Buchweizenporridge hineingeben. Mit Joghurt, Erdbeeren, Rhabarberkompott, Samen, Mandeln und Kokoschips toppen.