

Zitrus Buchweizen-Porridge

20–30 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt wird der Buchweizen unter fließendem Wasser in einem feinen Sieb gewaschen, bis das Wasser klar ist.
2. Anschließend das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Buchweizen darin für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis dieser weich ist.
3. Nun die Hafermilch, den Zimt und Honig beimengen und gut verrühren. Die Vanille aus der Schote kratzen und in das Porridge rühren. Den Saft einer halben Orange auspressen und ebenfalls untermengen.
4. Orangen und Grapefruit in feine Scheiben schneiden. Das Buchweizen Porridge in eine Schüssel geben und mit den Zitrusfrüchten garnieren.

TIPP: Je nach Lust und Laune den Porridge noch mit Nüssen, Kokoschips oder Samen toppen.

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Buchweizen
130 ml	Hafermilch
2 EL	Honig
200 ml	Wasser
2 Stk.	Orange
1 Stk.	Grapefruit
1 EL	Zimt gemahlen
1 Stk.	Vanille Bourbon Schote ganz