



Buchweizen Porridge

Buchweizen über Nacht einweichen!

Zutaten: **Mise en place:**

75 g Buchweizen (über Nacht in kaltem Wasser einweichen)

150 ml Hafermilch
Prise Zimt
1 TL Kokosöl

1 Apfel (die Hälfte in Würfel schneiden,
die andere Hälfte in dünne Scheiben)

1 EL Leinsamen
1 EL Weizenkleie

Optional:
1 EL Ahornsirup
Vanille und Zimt oder
30 g Proteinpulver

gehackte Walnüsse
100 g Heidelbeeren

Zubereitung:

Am nächsten Tag abgießen und mit klarem Wasser abspülen.

Hafermilch, Zimt und Buchweizen in einem Topf erwärmen.
Kokosöl unterrühren.

Apfelwürfel zum Porridge geben und bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten erwärmen.

Leinsamen und Weizenkleie einrühren.

Proteinpulver einrühren, mit Ahornsirup, Vanille und Zimt abschmecken.

Porridge anrichten mit den Apfelscheiben und den gehackten Walnüssen garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!