



Gesund frühstücken mit glutenfreiem Buchweizen

Buchweizen-Müsli mit Vanille und Zimt

Für ca. 300 g

- 75 g Buchweizenkörner
- 1 Handvoll Haselnüsse oder Mandeln
- 50 g Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne
- 100 g kernige Haferflocken
- 2 EL Leinsamen
- 1 Vanilleschote oder 1 EL Vanilleextrakt
- 1 Zimtstange
- 1 EL Süße, z. B. Honig oder Ahornsirup
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 EL Kokosöl oder neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Salz



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Unterhitze 140 °C).

Die Buchweizenkörner gut mit heißem Wasser abspülen, damit möglichst viel des roten Farbstoffs ausgespült wird. Dieser kann bei empfindlichen Menschen zu Irritationen führen. Abtropfen lassen.

Die Haselnüsse oder Mandeln grob hacken und zusammen mit Sonnenblumen- und/oder Kürbiskernen, Haferflocken, Leinsamen und Buchweizen in einer Schüssel mischen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Milch in einen Topf geben, Vanilleschote und -mark, Zimtstange, Süßmittel und Salz in einen Topf geben und erhitzen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Das Kokosöl dazugeben und schmelzen lassen.

Die Milchmischung über die trockenen Zutaten gießen und alles gründlich verrühren. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten backen. Dabei nach jeweils 10 und 20 Minuten mit einem Holzlöffel durchrühren.

Das fertige Müsli komplett auskühlen lassen, Vanilleschote und Zimtstange entfernen und das Müsli in ein verschließbares Glas füllen.

<https://www.lueneburger-heide.de/25704>