



Gesund frühstücken mit glutenfreiem Buchweizen

## **Buchweizen-Porridge mit Heidelbeersauce**

Für 2 Portionen

150 g Buchweizenkörner  
300 ml Milch oder Pflanzendrink  
1 Prise Salz  
1 EL Honig  
2 EL Leinsamen  
50 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt  
etwas Honig nach Geschmack  
frische Heidelbeeren zum Anrichten



© Lüneburger Heide GmbH

### **Und so geht's:**

Die Buchweizenkörner gut mit heißem Wasser abspülen. Mit Milch oder Pflanzendrink und Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen, Honig und Leinsamen einrühren und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für die Heidelbeersauce die Beeren mit 1 EL Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Etwas zerdrücken und 5 Minuten leise köcheln lassen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Das Buchweizen-Porridge in zwei Schalen füllen und mit Heidelbeersauce und frischen Beeren garnieren.

**Tipp:** Von der Heidelbeersauce gleich die doppelte Menge kochen, da sie sich in einem gut verschließbaren Glas im Kühlschrank einige Tage hält und vielseitig einsetzbar ist, so z. B. für Pfannkuchen, auf Waffeln, über Eis oder einfach nur auf Naturjoghurt oder Quark.

<https://www.lueneburger-heide.de/25706>