

Buchweizen-Porridge – herzhaft & glutenfrei

Zutaten für 1 Portion

Für das Buchweizen-Porridge

- 60 g Buchweizen
- eine Handvoll Nüsse – fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Sesampaste (Tahini)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Buchweizen-Porridge das Wasser mit dem Salz aufkochen lassen. Den Buchweizen in das kochende Wasser geben, dann die Hitze reduzieren und 20 - 25 Min. leicht köcheln lassen.

Die Sesampaste einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Nüsse unterheben und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 233 kcal, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 3 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-buchweizen-porridge-salzig.html>