



Buchweizen-Porridge

Warmer Tagesstart/Snack

Foto: Sabine Paul



1 (große) Portion

60 g (4 EL) Buchweizenkörner
Einweichwasser
200 ml Mandelmilch (siehe Tipps)
2 TL Kokosöl
2 Trocken-Aprikosen

1 EL Beeren, getrocknet: Cranberrys, Berberitzen, Brombeeren, Rosinen
1 TL Kakaonibs (optional)
1 EL Walnusshälften
1 Prise Ceylon-Zimtpulver
Etwas Honig oder Agavendicksaft oder Apfeldicksaft (nach Belieben)



Zubereitung

- Buchweizenkörner über Nacht in Wasser einweichen
- Trocken-Aprikosen würfeln
- Gequollene Buchweizenkörner mit Mandelmilch, Kokosöl, gewürfelten Trocken-Aprikosen und getrockneten Beeren aufkochen, ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze gar köcheln lassen
- Evtl. Kakaonibs und Süße unterheben
- Buchweizen-Porridge in eine Schüssel füllen, mit Walnusshälften und Zimtpulver verzieren

! Tipps

- Mandelmilch selbst machen: 40 g Mandeln mit 200 ml Wasser in einem Mixer gut durchmischen, durch ein feines Küchensieb abseihen. Die Mandelreste können dem Porridge zugegeben oder für andere Gerichte verwendet werden.
- Weitere Superfoods für optimierte Gehirnleistung können zugefügt werden, z.B. Kurkuma, Guarana, Maca, Kakaopulver – oder auch frische Früchte der Saison.



Ideale Nährstoffe für die Gehirnleistung

- Dieser glutenfreie Porridge sättigt sehr gut und lange Zeit, ohne schwer im Magen zu liegen. Er eignet sich als warmer Frühstücksbrei als glutenfreie Variante zu Müsli oder anderen Breis, schmeckt aber auch als Zwischenmahlzeit am Nachmittag ausgezeichnet.
- Buchweizenkörner, Mandeln, Walnüsse und Kokosöl liefern Proteine, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe für die Bildung von Gehirnbotenstoffen
- Zimt und Kakaobohnen fördern zusätzlich das Lernen.
- Glutenfreie Porridges halten (anders als das klassische Hafer-Porridge) das „zweite Gehirn“ im Darm intakt und sind daher das bessere Brainfood.