

# Buchweizen-Porridge mit Zwetschgen

## Zutaten | 4 Portionen

150 g	Buchweizen
450 ml	Wasser
600 ml	Milch
1Pkg.	Vanillezucker
500 g	Zwetschgen
4 EL	Honig
½ TL	Zimt
2 EL	gehackte Pistazien

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Buchweizen zusammen mit dem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Der Buchweizen sollte jetzt weich sein.
- Milch und Vanillezucker dazu geben, alles kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Wer möchte, kann das Porridge pürieren, um eine feiner Konsistenz zu erreichen.
- Die Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in einen Topf geben. Mit 4 EL Wasser, Honig und Zimt vermischen, kurz aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- Porridge in Gläser füllen, die Zwetschgen darüber verteilen und mit gehackten Pistazien bestreuen. Das Buchweizen-Porridge kann warm oder kalt gegessen werden.

## Tipp:

Bei Buchweizen handelt es sich übrigens um ein sogenanntes Pseudogetreide. Es ist frei von Gluten und daher auch für Menschen mit Zöliakie geeignet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 233 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
310 kcal	6,4 g	55,9 g	7,7 g	93,8 mg