

Culinary Medicine

VEGETARISCH

GLUTENFREI

BALLASTSTOFFREICH

MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN

REICH AN PFLANZLICHEM EIWEISS

Buchweizen-Kasha mit Brombeeren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Für 2 Personen

3 GETROCKNETE APRIKOSEN

150 g BUCHWEIZEN

500 ml MILCH 1,5 % Fett
ersatzweise Pflanzendrink

1 EL GESCHROTETER
LEINSAMEN

1 PRISE SALZ

1 TL ZIMT

30 g MANDELN

150 g BROMBEEREN

1 KLEINER APFEL

250 g JOGHURT 1,5 % Fett
ersatzweise Pflanzenjoghurt

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 650 kcal

27 g EIWEISS

18 g FETT

104 g KOHLENHYDRATE

13 g BALLASTSTOFFE



FAMILIEN-
ESSEN



MEAL REP



TO GO



QUICK
& EASY



OFFICE
LUNCHTIME



TIPP

Je nach Jahreszeit auf saisonales Obst wie z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren oder Aprikosen zurückgreifen. Sie haben keine langen Transportwege hinter sich, kommen frisch auf den Tisch und enthalten ein Maximum an wichtigen Nährstoffen.

» Die Aprikosen klein schneiden. In einem Topf den Buchweizen ohne Fett rundherum anrösten. Milch, Leinsamen, getrocknete Aprikosen, Salz und Zimt zufügen und aufkochen. Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze zugedeckt 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Mandeln grob hacken. Beeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

» Den Buchweizen auf zwei Schalen verteilen. Den Joghurt und die Früchte darauf verteilen. Mit den Mandeln bestreuen und servieren.

INFO

Buchweizen liefert wertvolles pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Die Körner haben einen leicht nussigen Geschmack. Das Pseudogetreide ist glutenfrei und für Menschen mit Zöliakie geeignet.

