

Rezept:
für
2 Personen

1 Portion
122 kcal

Frühstück

Buchweizen mit getrockneten Cranberrys und Himbeeren

ZUTATEN:

50 g Buchweizen
10 g (1EL) Cranberry
10 Stk. Himbeere / TK oder frisch
1 TL Sesam und
frisch geschrotteten
Leinsamen
3-4 Blätter Minze
zum
Garnieren

SO GEHT ´S:

- Buchweizen gut bedeckt mit Wasser am Vortag einweichen.
- Sowie die Cranberrys separat in 50 ml Wasser.
- Am Morgen dann Buchweizen abseihen
- Mit den Cranberrys samt der Flüssigkeit vermengen, und für 10 Minuten leicht köcheln.
- Garnieren mit den Himbeeren, Minze, Leinsamen und Sesam