

Porridge glutenfrei mit Früchten

Rezept für 2 Personen

Für den Porridge:

100 g Buchweizengrütze
3 getrocknete Datteln (ohne Stein)
4 Kardamomkapseln
feines Meersalz
1 TL Kokosöl

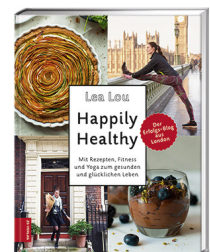
Zum Servieren:

4 kleine Feigen
1 Orange
2 Physalis
Ahornsirup
Bienenpollen (nach Belieben)



© Lea Lüdemann

1. Die Buchweizengrütze in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 1 Stunde (am besten jedoch über Nacht) einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Datteln grob hacken. Die Kardamomkapseln im Mörser leicht andrücken und die Samen herauslösen.
2. In einem kleinen Topf $\frac{1}{2}$ l Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Buchweizengrütze, Datteln und Kardamom in das Wasser geben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten weich kochen lassen.
3. Inzwischen zum Servieren die Feigen waschen und vierteln. Die Orange schälen und in einzelne Segmente teilen. Von den Physalis die Hüllblätter nach außen biegen. Die fertig gegarte Grütze im Topf mit dem Stabmixer dick und cremig pürieren. Das Kokosöl unterrühren.
4. Den Porridge in zwei Schüsseln verteilen und Feigen, Orangensegmente sowie Physalis darauf anrichten. Mit etwas Ahornsirup beträufeln und nach Belieben mit Bienenpollen bestreuen. Als Start in den Tag genießen!



Mehr Rezepte in:
"Happy Healthy" von Lea Lou