

## Buchweizen-Beeren-Frühstück

(1 große Portion)

Dies ist ein sehr leckeres schnelles Rezept, das lange satt macht und gesunde Energie spendet durch den gekeimten Buchweizen und die hochwertigen Fette. Es eignet sich z.B. als Frühstück oder für unterwegs.

3 EL Buchweizen (1-3 Tage gekeimt)

1 Handvoll Beeren (auch TK) oder

1 Stück Obst (z.B. Apfel, Pflaumen)

Evtl. 1 TL eingeweichter Leinsamen

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosjoghurt /Pflanzenmilch

1 Prise Zimt

$\frac{1}{2}$  TL Kurkuma,

1 Prise Pfeffer

Deko nach Belieben, z.B. Kokosflocken, Kürbiskerne, Alfalfasprossen ...

Alles in den Hochleistungsmixer geben. Dabei ein paar Beeren als Deko zurückbehalten. Bei höchster Stufe cremig rühren.

Nach Belieben mit einigen Beeren und Co garnieren. Im Sommer z.B. auch mit essbaren Blüten 😊 .

Mein Tipp: Bereite die doppelte Menge zu und bewahre die Hälfte in einem Schraubglas für den nächsten Tag im Kühlschrank auf.

