

N° 5

# Bärenstark gekocht



## Buchweizen-Porridge

(2 Portionen)

### Zutaten

150g Buchweizen  
400 ml Wasser  
50 g Walnüsse  
1 Apfel  
150 ml Orangensaft (am besten  
frisch gepresst)  
1/2 TL Kardamom gemahlen  
1/2 TL Zimt gemahlen  
1/2 TL Vanillepaste

### Zubereitung

Buchweizen am besten über Nacht, mindestens aber eine Stunde, in 400 ml Wasser einweichen.

Nach dem Einweichen das Wasser abgießen und den Buchweizen in einem Sieb gründlich abspülen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen, bei Bedarf noch etwas mehr Orangensaft hinzugeben.

Das Porridge in Schalen füllen und z. B. mit frischen Beeren der Saison servieren.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids  
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezepte](http://www.40seconds.de/kids/rezepte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)