



BIOSÜDTIROL



Bio-Bäuerin Sissy serviert: Apfel-Nuss-Traum mit Buchweizen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (5 Portionen)

- 250 g Buchweizen, ganz
- 700 g Wasser
- 2 kleine Äpfel Gala, ca. 330 g wenn in Würfel geschnitten
- 60 g Haselnuss Mus
- 1 Handvoll geröstete Haselnüsse
- 1 kleiner Löffel Bourbon-Vanille
- 50 g Dattelsüße
- 1 KL Ceylon-Zimt
- Ahornsirup oder Honig

Zubereitung

Die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Den Buchweizen in ein Sieb geben und waschen. Abtropfen lassen und mit dem Wasser zum Kochen aufstellen. Dabei den Deckel geschlossen halten. Sobald er kocht, die Hitze auf Stufe 2+ reduzieren, den Deckel oben lassen, ab und zu umrühren. Nach 3-4 min die Apfelwürfel dazugeben, umrühren und den Deckel wieder schließen. Weitere 13 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Haselnüsse hacken. Wenn du keine gerösteten Haselnüsse hast, kannst du auch normale



BIOSÜDTIROL

Haselnüsse verwenden. Oder du röstest sie selbst, indem du sie in einer Pfanne erhitzt (ohne Öl, auf Stufe 6 ca., immer wieder wenden, bis sie duften). Geröstete Haselnüsse schmecken wunderbar und geben dem Ganzen noch das gewisse Etwas.

Sobald der Buchweizen weich ist, die restlichen Zutaten - bis auf den Ahornsirup und die Haselnüsse - untermengen. Warm und mit einem Lächeln servieren und mit Ahornsirup und gehackten Haselnüssen toppen.

Für das Nusskrokant: Die Haselnüsse grob hacken. Das Kokosfett und den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und die Nüsse unterrühren. Aufpassen, dass die Mischung nicht anbrennt. Daher ca. 1 min karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.

Sissys Tipp

Wenn du das Gericht zum Frühstück essen möchtest, dann empfehle ich dir, das Ganze schon am Abend zuzubereiten - außer du hast in der Früh ganz viel Zeit - so kannst du es zum Frühstück nur noch wärmen. Für kleine Kinder: das Porridge in gemixter oder ganzer Form - je nachdem wie alt die Kinder sind - in kleine Gläschen abfüllen. Das ist superpraktisch zum Mitnehmen