

Kasha mit Nüssen

Zutaten:

Für 4 Portionen

Zubereitung: 15 Min. + Quellzeit: 15 Min.

- 250 g Buchweizen
- 500 ml Milch (oder Sojadrink)
- Salz
- 50 g getrocknete Aprikosen, gehackt
- 20 g Rosinen
- 2 TL Butter oder Öl
- 20 g Pistazienkerne, gehackt
- 20 g Mandeln, gehackt
- nach Belieben Honig oder Ahornsirup
- evt. Joghurt zum Servieren

Zubereitung:

1. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis er anfängt zu duften.
2. Buchweizen mit Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben. Aprikosen und Rosinen zugeben. Zum Kochen bringen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren.
3. Butter, Pistazien und Mandeln unterrühren. Nach Belieben mit Honig und Joghurt servieren.

Tipp: Dieses Rezept lässt sich sehr leicht in ein veganes umwandeln: Milch durch Sojadrink, Butter durch Öl, Honig durch Ahornsirup und Joghurt durch Soja-Joghurt ersetzen.

Das Team von



wünscht Ihnen guten Appetit!