

BUCHWEIZEN QUINOA MIT GRANATAPFEL (vegan)

FRÜHSTÜCK



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 100 g Buchweizen
- 100 g Quinoa
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Zitrone
- 2 Datteln
- 2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet)
- Weintrauben
- Zimt
- 1 Prise Meersalz



ZUBEREITUNG: 40 Minuten

Buchweizen mit doppelter Menge Wasser ca. 30 Minuten kochen. Zuerst bei starker Hitze, dann auf mittlerer Stufe, dann rasten lassen. Buchweizen mit Quinoa und einer Prise Salz in Wasser bissfest köcheln.

Die in Zitrone und etwas Wasser eingelegten geschnittenen Apfel- und Birnenscheiben mit den klein gewürfelten Datteln vermischen und mit der Buchweizen Quinoa Mischung 5 Minuten mitköcheln.

Danach mit Zimt abschmecken, geröstete Sonnenblumenkerne und Granatapfelkerne auf die Buchweizen Quinoa Mischung streuen und mit Weintrauben dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>