



Winter Frühstück - wärmend

Buchweizen-Kasha mit getrockneten Zwetschken

Zutaten:

- F 150g Buchweizen
- E ½ 1 l Mandelmilch, oder Reismilch
- F 2 EL gemahlener Mohn
- W Prise Salz
- E 2-3 EL Gerstenmalzsirup
- M etwas Zimtpulver
- M etwas Kardamom
- E 10 Stk. getrocknete Zwetschken in lauwarmes Wasser eingeweicht

Zubereitung:

Den Buchweizen in einem Topf ohne Fett anrösten, bis es duftet. Die Milch angießen, Zimt Mohn und Salz zugeben und alles aufkochen. Kasha zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen die eingeweichten Dörrzwetschken zerkleinern. Die Kasha mit dem Sirup und etwas Zimt abschmecken und mit dem Zwetschken servieren.

Wirkung:

Kasha ist ein klassisch russisches Gericht und leitet Feuchtigkeit und Kälte aus, ideal im Winter. Fördert die Darmassage