

Buchweizenauflauf mit Früchten

Zutaten: 6 Portionen

250 g Buchweizen
 580 ml Milch (oder Wasser)
 1 Ei
 Salz
 40 ml Sauerrahm
 80 ml Joghurt 1%
 80 g Topfen mager
 40 g Zucker
 Zimt
 3 Äpfel oder 250 g geschälten und gekochten Rhabarber
 120 g z.B. Himbeeren, Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung:

Buchweizen gut waschen und in der Milch ca. 20 Minuten kochen. Anschließend gut aufquellen lassen, beiseite stellen und überkühlen lassen. Eier, Topfen, Sauerrahm, Joghurt, Zimt und Zucker mit dem Buchweizen vermischen. Zerkleinertes Obst in die Backform geben und die Buchweizenmasse darauf verteilen. Im Backrohr bei 180°C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit frischen Früchten garniert servieren.

TIPP

Abwechslung bringt´s! Schon einmal Buchweizen ausprobiert? Er ist keine spezielle Weizenart sondern ein so genanntes Pseudogetreide und schmeckt leicht nussig. Mit seinen hochwertigen Fettsäuren, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist er auch ein richtiger Energiebringer für Homeschooling und die freie Zeit danach – am besten an der frischen Luft.