



  
**Bewusst  
genießen**  
MIT SUSKI  
& GLOBUS



**Beerige Buchweizencreme**

Leichtes Frühstück



globus.de



2 Personen



15 min



leicht

+ Einweichzeit



## Zutaten Buchweizencreme

- 120 g Buchweizen (eingeweicht)
- ca. 170-180 ml selbst-gemachte Hanfmilch (alternativ Pflanzendrink nach Wahl)
- 100 g wilde Blaubeeren, TK (alternativ Himbeeren)
- 1/2 Banane
- 2 Datteln, entsteint
- 1 Stückchen Zitronenschale (Bio)
- 1 Prise Vanille, gemahlen
- 1 Prise Salz

## Zutaten Hanfmilch

- 100 g geschälte Hanfsamen
- 800 ml frisches Wasser
- 4 weiche Datteln, entsteint
- 1 Prise Salz
- 1/3 TL Zimt, gemahlen (optional)

## Zutaten Topping

- frische Himbeeren bzw. Beeren
- gerösteter Buchweizen bzw. Hanfsamen (ungeschält)

*vegan und glutenfrei*

## So geht's:

- 1 Hanfmilch:** Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen bis eine milchartige Flüssigkeit entsteht. Hanfmilch bei Bedarf durch ein Passier- oder Mulltuch bzw. Nussmilchbeutel gießen.
- 2** Mit Wasser verdünnen, falls die Milch zu intensiv schmeckt. Im Kühlschrank aufbewahren.
- 3 Buchweizencreme:** Buchweizen spülen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen, die Körner unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- 4** Buchweizen, Blaubeeren, Banane, Datteln, Zitrone, Hanfmilch, Vanille und Salz im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- 5** In Schüsseln anrichten. Mit Himbeeren und Hanfsamen toppen.

Guten Appetit,  
eure Suski



### Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/suski](https://globus.de/suski)