



Buchweizen-Karotten- "Milchreis"

Zutaten:

100 g Buchweizen
2 Karotten
ca 200 ml Mandeldrink
1 EL Kokosöl
1 TL Honig
1 TL Zimt oder Vanille

optional: Apfelmus oder
Beeren-Kompott

Zubereitung:

Karotten in Scheiben schneiden und mit Buchweizen ca 15 Minuten kochen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen und alle Zutaten in einem Mixer pürieren. In Schraubgläser aufteilen, abkühlen lassen und nach Belieben mit Apfelmus oder Beerenkompott toppen.

