

Buchweizengrütze

Zutaten für 4 Personen

1 l Milch
Prise Salz
125 g Buchweizen
20 g Butter
Zucker oder Rübensirup oder Honig

Zubereitung:

Den Buchweizen mit heißem Wasser abspülen.
Die Milch mit dem Salz aufkochen lassen, den Buchweizen dazu geben.

Ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen, dabei ständig rühren, sonst hängt es an. In Schüsseln anrichten und in die Mitte jeweils einen Klacks Butter und Honig (oder Sirup, oder Zucker) geben. Sieht zwar merkwürdig aus, schmeckt aber wirklich total lecker und macht sehr, sehr, sehr satt!!!!

Das gibts bei uns zum Frühstück, meist noch mit etwas Zimt bestreut. Eine andere Variante als Mittagessen ist die Zubereitung mit Wasser. Dann kann man auch Gemüse oder Fleisch / Speck mitgaren bzw. die Reste dazu essen.

Grütze schmeckt übrigens auch kalt.

