

Buchweizen Brot



Auf die EINKAUFLISTE:

500 g Buchweizen
Sonnenblumenkerne und
Leinsamen nach Bedarf

Aus der Vorratskammer:

Salz
Kokosöl
Wasser

Und so wird es gemacht:

- 1 500 g Buchweizen in viel Wasser 8-10 Std. einweichen. Dann abgiessen.
- 2 200 ml Wasser mit 1/2 TL Salz mischen und zu einem Brei mixen.
- 3 Den Topf mit einem Handtuch abdecken und 24 Stunden stehen lassen.
- 4 Sonnenblumenkerne und Leinsamen untermischen, eine Kastenform mit Kokosöl einfetten und das Brot bei 170 Grad für 70 Minuten in den Backofen schieben.



Dr. Finzels Tipp:

Werden Sie kreativ und probieren Sie das Brot mit diversen Zutaten, wie z.B.:

- getrockneten Zwiebeln
- Schinkenwürfeln
- getrockneten Tomaten
- uvm.

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de

