



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
2.11.2025

Buchweizen: Brot

Für alle, die eine Gluten-Unverträglichkeit haben, den Blutzuckerspiegel stabil halten wollen oder sich ganz einfach basisch ernähren wollen, hier ein Brotrezept mit Buchweizen.

*500 ml gekeimte * Buchweizen
200 ml Wasser
2 TL Salz
1 EL Brotgewürz*

*Alle Zutaten pürieren. Die Masse muss jetzt bei etwa 18°C (auf jeden Fall nicht zu warm) für 20 Stunden, mit einem Tuch zugedeckt, ruhen.
Den geruhten Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und alles im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 50 Minuten backen.*

Dieses Brot hat zwar nur wenig Zutaten, aber dafür jede Menge Mineralstoffe und Vitamine!

** Das Keimen von Buchweizen selbstgemacht:
Die Körner zwischen 12 und 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen und dazwischen mehrmals spülen.*