

Ernährungs  
vision  
Österreich



### **Buchweizenbrot**

Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide. Er hat helle kleine Blüten und gehört zu den Knöterichgewächsen. Obwohl es Buchweizen heißt, ist er mit Weizen nicht verwandt.

Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei und deswegen für Menschen mit Zöliakie oder einer Glutensensitivität oder -unverträglichkeit ein wertvoller Teil Ihrer Ernährung.

Buchweizen ist außerdem lektinfrei, eignet sich als basisches Nahrungsmittel und ist nebenbei auch noch Diabetiker tauglich, da sich das natürlich enthaltene Chiro-Inositol positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Der Anteil an hochwertigem Eiweiß, in etwa 10%, der sehr hohe Anteil an Eisen, Kalium und B-Vitaminen sowie das enthaltene Lysin, welches für starke Knochen sorgt, macht Buchweizen zu einem sehr guten Nahrungsmittel.

### **Die Zutaten:**

500	g	Buchweizenmehl
1	TL	Salz
1	Stk	frischer Germ (1 Würfel = ca. 20 g)
400	ml	lauwarmes Wasser
2	EL	kaltgepresstes Olivenöl oder Rapsöl

### **Die Zubereitung:**

Den frischen Germ in lauwarmem Wasser auflösen.

Das Buchweizenmehl und das Salz in eine Rührschüssel geben. Nun das Olivenöl begeben. Jetzt die Wasser-Germ Mischung dazugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Brotteig zugedeckt an einem warmen Ort für 1-2 Stunden gehen lassen. Danach wird der Brotteig nochmals durchgeknetet - entweder von Hand oder mit dem Knethaken einer Küchenmaschine.

Das Backrohr auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Nun den Teig in eine gefettete Backform (Kastenform) geben, ins Backrohr einstellen und die Backtemperatur auf 180 Grad reduzieren. Backen Sie nun das Brot für ca. 60 Minuten. Wer es gern etwas dunkler hat, kann die Backzeit um 10-15 Minuten verlängern.

Das Brot nach dem Backen aus der Form lösen und vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

**Tipp:** Stellen Sie beim Backen eine feuerfeste Schale mit Wasser ins Backrohr, damit steigern Sie die Luftfeuchtigkeit beim Backen und das fertige Brot wird saftiger.