



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Buchweizenbrot



Foto: Michaela Kollmeder

### ZUTATEN

500g grüne Buchweizen  
200ml Wasser  
1 TL Salz

### ZUBEREITUNG

Die Buchweizen in Wasser für 7-8 Std. einweichen.  
Am nächsten Tag auswaschen und mit 200ml frischem Wasser und dem Salz zu einer Masse pürieren. Bei 18-20 Grad, 20 Std. fermentieren. Teig in eine Silikon Auflaufform oder Brotform geben.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober und Unterhitze ca. 70 – 80 Minuten backen.  
Abkühlen lassen und genießen!

Am besten lagerst du dieses Brot dann in einem Beutel im Kühlschrank.