

## Buchweizensemmeln

vegan ✓ glutenfrei ✓ zuckerfrei ✓ Diabetiker ✓

**Auf diese Semmeln passt einfach alles drauf. Egal ob Marmelade oder ein herzhafter Tomatenaufstrich. Am liebsten röste ich eine Seite schön braun und reibe eine Knoblauchzehe darüber. Für die Zubereitung verwende ich eine Küchenmaschine.**

**Los Geht's 😊**

### Es entstehen feine Semmeln für 4 Personen

- 300 g Buchweizenmehl
- 30 g gequetschte Leinsamen
- 4 TI Backpulver
- 1 TI Bergkristallsalz



Das Buchweizenmehl am besten frisch aus Buchweizenkörnern mixen. Ich mache das im Hochleistungsmixer. Die restlichen Zutaten mit dem Mehl vermischen und beiseitestellen.

- 8 El Flohsamenschalen
- 200 g Wasser



Die Flohsamenschalen in eine Teigschüssel geben und mit 200 ml Wasser verrühren.

- 350 g Wasser

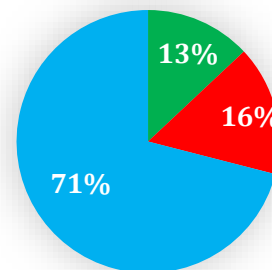


Nun das Mehl zu den Flohsamenschalen geben und 350 g Wasser aufgießen. Alles zu einem Teig rühren.

Den Teig 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft anheizen. Das übrige Buchweizenmehl auf ein Brett streuen. Den Teig in handliche Mengen teilen und im Buchweizenmehl hin und her wenden, bis nichts mehr klebt. Die Teiglinge **40 Minuten backen**, abkühlen lassen und mit einem Brotaufstrich (herzhaft oder Süß) genießen.



### Makronährstoffverteilung (119 kcal / 100g)



■ Eiweiss ■ Fett ■ Kohlenhydrate

Tipps: 1: Für echtes Semmel-Feeling mit einem Messer ein Kreuz in die fertigen Teiglinge schneiden. 😊

2: Die Buchweizensemmeln halten sich – im Brotkasten kühl gelagert – bis zu 3 Tage.

Guten Appetit wünscht

Sascha Hien

Fachberater für holistische Gesundheit