



# Glutenfreie BUCHWEIZEN-WECKERL

**REZEPT AUS DEM HAUS SPANBERGER** [www.spanberger.at](http://www.spanberger.at)

## ZUTATEN

100 g Buchweizen geschrotet  
100 ml kaltes prickelndes Mineralwasser  
1 Prise Meersalz  
Brotgewürz  
Kräuter nach Geschmack  
getrocknete oder frische Sesamkörner  
oder gehackte Kürbiskerne



## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermengen. Backblech mit Backtrennpapier auslegen.  
Mit einem Löffel runde Fladen auftragen und das Rohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.  
Bei 180 Grad Celsius zirka 15 Minuten backen.

## ERFAHRUNGSWERTE

- + Der Buchweizen ist aus der Familie der Knöterichgewächse. Trotz der Bezeichnung Buchweizen handelt es sich nicht um Getreide. Er ist glutenfrei und spielt daher eine starke Rolle bei der Ernährung von Menschen mit Zöliakie.
- + Der Teig muss nicht(!) so trocken wie ein Kuchenteig sein und darf noch ein wenig am Rand „hängen“.
- + Brotgewürz: Wir können Ihnen das Brotgewürz des FX-Mayr Hauses Spanberger empfehlen, dass Sie direkt bestellen können: [www.spanberger.at](http://www.spanberger.at).
- + Sehr gut ist auch die Würzung mit ganzen Korianderkörnern aus der Apotheke (wer Koriander mag) oder Kümmelsamen aus der Apotheke (helfen gegen Blähungen).
- + Achtung bei Sesamkörnern. Viele Menschen reagieren darauf nicht unbedingt positiv (allergisch).
- + Man kann aus dem Teig auch ein baguetteartiges Stangenbrot machen.
- + Zur Abwechslung kann man ein wenig Amaranth oder Qinoa zum Buchweizen mischen.

*Gutes Gelingen!*



## HAFER

Hafer ist neuester Literatur folgend glutenfrei. Unverträglichkeiten entstehen durch Verunreinigung der Verarbeitungsmaschinen in der Produktion.

Neben B-Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium, Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren weist Hafer einen besonders hohen Ballaststoffanteil auf. Aufgrund seines hohen Ballaststoffgehalts sorgt Hafer auch in der glutenfreien Ernährung für ein gutes Sättigungsgefühl und ist durch seine spezielle Stärkestruktur besonders leicht verdaulich. Zusätzlich ist das Korn reich an Beta-Glucanen, die helfen, den Cholesterinspiegel im Blut und somit das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße zu senken. Die darin enthaltene Öl- und Linolsäure ist wichtig für die Funktion einiger Organe, etwa des Gehirns oder der Netzhaut, und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Neben den ernährungsphysiologischen Vorteilen kann das Getreide mit seinem nussähnlichen Aroma auch geschmacklich punkten. Glutenfreie Brote, die mit Hafer zubereitet werden, ähneln im Geschmack Broten aus Weizenmehl und weisen eine ideale Kruste auf. Glutenfreie Kekse aus Hafermehl sind zudem knuspriger.

Verschiedene klinische Studien belegen, dass Hafer keine negativen Auswirkungen bei Menschen mit Glutenunverträglichkeit hat, und dass Hafer, der gesondert angebaut und verarbeitet worden ist, in Mengen bis zu 50 Gramm pro Tag von den Betroffenen beschwerdefrei vertragen wird.

EIN SERVICE VON

# APOTHECUM<sup>+</sup>

 Folgen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/APOTHECUM](http://www.facebook.com/APOTHECUM)