

# Die Verwendungsmöglich- keiten von **Buchweizen**

Entdecke die Vielfältigkeit dieses  
**glutenfreien** Pseudogetreides



## pur, gekocht

Eine schnell zubereitete Beilage, den Buchweizen mit etwas Salz 5 Minuten lang kochen, durch ein Sieb abspülen, fertig!

## Sprossen (gekeimt)

Schon nach einem Tag keimt die Buchweizensaat im Keimglas. Durch den Keimprozess entstehen hochwertige neue Nähr- und Vitalstoffe und wir erhalten ein frisches Superfood!



## glutenfreies Mehl

Buchweizenmehl für Nudeln, Crêpes, Buchweizenkekse, Bratlinge oder einfach zum Andicken von Suppen und Soßen.

## Buchweizenkekse

Der gesunde, glutenfreie Snack.



## Nudeln

Glutenfreie japanische Soba-Nudeln oder mit Dinkelmehl (glutenhaltig) für eine bessere Konsistenz.

