BUCHWEIZEN ESSENERBROT (vegan, roh, glutenfrei)

Zutaten: (für ca. 3 Blech oder Tabletts)

- 400g Buchweizen
- 150 g Leinsamen (8 Std. in ca. 380 ml Wasser quellen lassen, nicht abspülen)
- 2 EL UmeSu
- 2-3 TL Brotgewürz gemahlen
- Himalayasalz

nach Bedarf:

- Zwiebel klein geschnitten (eventuell einige Stunden in kaltem Wasser einweichen und danach abspülen, um die blähenden ätherischen Öle auszuwaschen)
- Verschiedenste Garten- und Wildkräuter und Gewürze: Basilikum, Oregano, Thymian, Gundlrebe, Giersch, Löwenzahn, ….
- Knoblauch
- Gemüse wie z.B. roter Paprika, Zuchini, Karotten
- Sesam hell oder schwarz zum Dekorieren
- Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam - für 8 Std. in Wasser quellen lassen

Zubereitung (Basis):

1. Buchweizen mit Wasser gut spülen. Danach 4 Std. in Wasser einweichen (eine längere Einweichzeit bewirkt bei Buchweizen eine verzögerte Keimung).

2. Anschließend das Wasser abgießen.

3. Nun in einer geräumigen Schüssel mit Siebeinsatz locker verteilen und ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur an einem hellen Ort in der Küche keimen lassen. Den Zeitpunkt so wählen, dass man die Keimlinge nach diesen 24 Stunden gleich weiterverarbeiten kann. Körner nach 12 Stunden sowie die dann fertigen Keimlinge einmal gut mit Wasser durchspülen.

4. Buchweizenkeimlinge und Leinsamen gemeinsam durch einen Gemüsewolf mit feiner Scheibe drehen.

5. Den Teig nun mit UmeSu, Salz und Brotgewürz abschmecken..

6. Brotteig einige Millimeter dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder auf die Auflage der Trocknertabletts aufstreichen. Mit dem Messerrücken oder einem Spatel in Stücke einteilen. Mit Sesam bestreuen und leicht andrücken.

7. Im Trockner oder Backrohr bei max. 42° C 8 Std. trocknen. Danach wenden und fertig trocknen zur gewünschten Konsistenz. Im Sommer ist das Trocknen idealerweise auch in der Sonne möglich.

   Man kann die Cracker noch leicht feucht aus dem Trockner holen und sie dann wie feuchtes Brot verwenden. So sind sie höchstens 1-2 Wochen bei luftdichter und kühler Lagerung haltbar. Alternativ trocknet man die Cracker vollkommen durch, dann sind sie bei luftdichter und lichtgeschützter Lagerung wochen-, ja sogar monatelang haltbar.

Variationen:

- Pikant:
  1 Stück roten Paprika, 1 Apfel und 1 Karotte gemeinsam mit dem Buchweizen durch den Wolf geben.
  2-3 gepresste Knoblauchzehen,
  Himalayasalz,
  klein gehackte Garten- und Wildkräuter wie Rosmarien, Basilikum, Oregano, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn,
  UmeSu,
  Sojasauce,
  1 klein gehackte Zwiebel,
  Schutzengelgewürz,
  Pizza- und Pastagewürz,
  Paprikapulver,
  getrocknete Tomaten
  Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam (8 Std. in Wasser quellen lassen) untermischen.

- anstatt von Buchweizen können auch andere Getreidesorten verwendet werden:
  Weizen, Dinkel und Roggen.
  Die Einweichzeit kann bei diesen Getreidesorten auf bis zu 8 Std. erhöht werden.
  Die Keimdauer beträgt bei Weizen und Roggen ca. 36-40 Stunden, bei Dinkel 60 Stunden.

Die vitalstoffreichen, lebendigen Brote und Cracker sind für jeden Menschen geeignet. Sie sind ein vollwertiges Lebensmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen – gut für Gesundheit und Verdauung.
Durch den Keimprozess wird das „schlafende“ Korn zum Leben erweckt. Langkettige Moleküle wie Stärke werden in kürzere Bausteine zerlegt, die leichter zu verstoffwechseln sind. Enzyme und andere Bio-Stoffe im Korn werden aktiviert. Hemmstoffe werden abgebaut. Kurz gesagt: Der Gehalt an Vitalstoffen steigt enorm an. Durch die Keimung wird das Lebensmittel Getreide noch gehalt- und wertvoller.

WICHTIG: *Die Dörrtemperatur sollte, damit die Rohkostqualität erhalten bleibt, niemals 42°C überschreiten. Sobald die Temperatur darüber hinaus geht, werden wertvolle Enzyme zerstört, die für eine einwandfreie und optimale Verdauung von großer Bedeutung sind.*