

# Rohes Buchweizen-Zwiebelbrot

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Leinsamen
- 2 Tassen Buchweizen
- 1 Tasse Dinkel
- Salz
- Lebkuchengewürz
- Olivenöl

## Zubereitung:

Die Leinsamen mit dem Dinkel und dem Buchweizen zwei Tage keimen lassen. Die Keimlinge gut abspülen, in den Mixer füllen und gemeinsam mit der Zwiebel und einem Schuss Olivenöl zu einem zähen Teig vermischen. Anschließend nach Belieben mit Salz und Lebkuchengewürz verfeinern. Den Teig dünn auf einem Blech ausstreichen und zu handlichen Stücken mit einem Messer einritzen. Im Dörrgerät oder Backofen (bei kleinster Temperatur und geöffneter Tür) mehrere Stunden trocknen, bis das Brot ganz durchgetrocknet ist. Zwischendurch wenden.



**Guten Appetit!**

***Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!***