

Bretonische Galettes

Buchweizen

Galettes au blé noir

sarrasin

schmackhaft, nahrhaft

Teig für 2 Personen / 6 Galettes

- ✓ 1 Ei
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ 6dl Wasser
- ✓ 250g Buchweizenmehl

Die Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren. Mind. 30 Min. stehen lassen. In einer gut beschichteten Bratpfanne herausbacken. Nach dem Wenden die Füllung bereits in die Mitte geben, damit diese sich erwärmt.

Füllung

Es eignen sich gedämpftes Saison-Gemüse, Pilzragout, Schinken&Ei, leicht schmelzender Käse, Früchtekompott, Konfitüre oder klassisch bretonisch *Ziegenkäse mit Honig*.

Buchweizen

Er ist die Frucht eines Knöterich-Gewächses, hat nichts mit Weizen zu tun und gehört zu den glutenfreien Getreidearten. Sein nussiges Aroma ist einzigartig. Buchweizen lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen und liefert alle 8 lebensnotwendigen Amino-Säuren in einem idealen Verhältnis.



Gabriela Brun, Sent
Naturheilpraktikerin
mit Eidg. Diplom
in Homöopathie