

## Rezept 22 / 0: Buchweizen Fladen

250 g Buchweizen fein mahlen und mit  
500 ml Wasser und  
3 EL Öl sowie  
1 TL Salz vermengen. Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen, dann in einer Pfanne dünn ausbacken. Den Fladen mit gedünstetem Gemüse füllen.

**Lebensmittel**

Buchweizen

**Fleisch:** Nein      **Fisch:** Nein      **Butter:** Nein

**Rezeptart:** Mittagessen

**Schonkost:** Nein