

Rejuvelac



ZUBEREITUNG

Geben Sie den Buchweizen in ein Schüssel und bedecken Sie ihn mit Wasser. Lassen Sie den Buchweizen eine Nacht einweichen.

Am nächsten Morgen füllen Sie den Buchweizen in ein Sieb.

Während der folgenden 3 Tage, den Buchweizen mehrmals täglich im Sieb abspülen und keimen lassen.

Nach 3 Tagen die Buchweizensprossen in ein Glasgefäss geben (am besten Wasserkanne) und mit 1l Wasser auffüllen.

Das Gefäss mit Küchentrepp abdecken und mit Hilfe eines Haushaltsgummis fixieren.

48 Stunden bei Raumtemperatur zum Fermentieren stehen lassen, danach absehen und trinken.

ZUTATEN

1 Liter Wasser

100 Gramm Buchweizenkörner

Wasser zum Einweichen

Arbeitszeit:

20 Minuten

Herstellungsdauer:

ca. 5 Tage

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
