

## Bio Buchweizen (ganz)

Mehr als den Namen teilt sich der Buchweizen mit unserem Weizen nicht, denn er gehört zu den sog. Pseudogetreiden und ist ein Knöterichgewächs. In Russland und Polen gehört Buchweizen als fester Bestandteil auf den Speiseplan, hierzulande wird er immer beliebter.

Buchweizen kommt ursprünglich aus der russischen Steppe, wird heute größtenteils in Brasilien angebaut. Bei uns bekommen Sie garantiert europäische Qualität, wenn eben möglich sogar deutsche Ware.

Buchweizen enthält hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium und Kalium.

In der Küche kann Buchweizen sehr vielseitig eingesetzt werden:

- als Beilage, für Pfannkuchen (Blinis), als Grütze oder in Bratlingen
- gemahlen als Buchweizenmehl in Broten (dort kann allerdings nur ein Teil des Mehles durch Buchweizenmehl ersetzt werden, da Buchweizen kein Gluten enthält und Backwaren sonst schnell auseinanderfallen)

[Zum Produkt](#)

### Nährwerte

#### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1437 kj
Brennwert kcal	343 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	71 g
davon Zucker	0,4 g
Ballaststoffe	3,7 g
Eiweiß	9,8 g
Salz	0,01 g