



BUCHWEIZENMILCH

Zubereitungszeit: 25 Min. / Einweichen: 2 Std. / Gesamtzeit: 2 Std. 25 Min.

100 g	Buchweizen	Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten, bis er nussig riecht. Auskühlen lassen, dann mind. 2 Std. in reichlich Wasser einlegen. Buchweizen abtropfen und abspülen, mit dem Wasser (1 Liter), den entsteinten Datteln und dem Salz in einen Standmixer geben. So lange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Ein Sieb mit einem sauberen Musselin Tuch auslegen, die pürierte Masse durch das Sieb giessen. Das Musselin Tuch gut ausdrücken. Die Buchweizenmilch in eine Flasche füllen.
	Wasser zum Einweichen	
1 L	Wasser	
2	Medjool Datteln (oder 4 kleinere Datteln)	
2 Prisen	Salz	

Tipp: Die ausgedrückte Buchweizen-Masse kann für Gemüse-Tätschli, Porridge oder Brot verwendet werden.