



## Rezept für Buchweizengrütze



Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

### Zutaten:

- 150 g Buchweizenmehl grob RIEPPER
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Eiweiss zu Schnee geschlagen
- 1 TL Salz oder Gewürzsalz
- 2 Tassen Gemüsebrühe oder Wasser

### Zubereitung:

Buchweizenmehl mit dem Eischnee vermischen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne mit schwerem Boden heiß werden lassen, den Buchweizen hineingeben, gut umrühren, Flüssigkeit und Gewürz dazugeben.

Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, den Topf gut verschließen und ganz langsam fertig kochen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt ist.

