

Buchweizenzauber – Genuss ohne Gluten

**BUCHWEIZEN, DAS GLUTENFREIE SUPERFOOD, KEHRT ZURÜCK
IN DIE KÜCHE!**

In diesem Kochbuch erwarten Sie 50 einfache, familienfreundliche Rezepte, die von traditionellen bis modernen Gerichten reichen. Dank des Vereins „Wir laden zum Hadn“ wird Buchweizen im Kärntner Jauntal in höchster Qualität angebaut und zu Mehl und Grieß verarbeitet.

Entdecken Sie, wie leicht Buchweizen zuzubereiten ist und wie vielseitig er als Pseudogetreide in Form von Mehl, Grieß oder als geschältes Korn verwendet werden kann. Die Rezepte sind einfach umsetzbar, benötigen keine Waage und lassen sich mit persönlichen Tipps wunderbar verfeinern. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie den Buchweizen zurück in Ihre Küche!



[Dieser Titel appt. Zusätzliche Informationen mit der Freya-Bücher-App](#)

Mein Name ist **GU DRUN GLAWISCHNIG**, ich bin 29 Jahre alt und komme von einem landwirtschaftlichen Betrieb in Neuhaus, Kärnten. Unser Hof produziert preisgekrönte Spezialitäten wie Hirschtrockenwürste, Salami und Kürbiskernöl. Besonders stolz sind wir auf den Buchweizen, der im Jauntal angebaut und im Verein [Wir laden zum Hadn](#) zu Mehl, Grieß und geschälten Körnern verarbeitet wird. Nach meinem Studium in Agrar- und Umweltpädagogik in Wien widmete ich mich dem Buchweizen und entwickelte innovative, glutenfreie Rezepte. Inspiriert von meiner Familie und ihrer Liebe zur regionalen Küche, teile ich nun meine besten Rezepte in meinem Kochbuch.

KONTAKT ZUR AUTORIN

WEB: www.glawischnig.at



Gudrun Glawischnig
**Buchweizenzauber –
Genuss ohne Gluten**
*Schnelle und einfache
Rezepte für die ganze
Familie*

Format: 14,8 x 21 cm,
Paperback, 128 Seiten
durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-99025-513-1
Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

