

## **BOVETE - en ört. Info och brödrecept**

Bovete är en ört men i sin sammansättning liknar ett sädesslag. Bovete är mycket lättsmält och rikt på mineraler och antioxidanter. Bovetet används ofta vid mag- och tarmsjukdomar, då det är mindre syrabildande än sädesslag. Bovete är naturligt fritt från gluten. Innehåller t.ex. B-vitaminer, kalium, järn, (inget spannmål innehåller så mycket järn), kalk, magnesium och fibrer.

Bovete är proteinrikt och mättar effektivt. Du kan äta bovete som gröt, som ersättning för kokt ris eller istället för mjöl när du bakar. Personer med diabetes typ 2, kan få stora hälsofördelar med att använda bovete som spannmålsersättning.

Bovete innehåller rutin som är en antioxiderande flavonoid. Rutin tros kunna minska för höga nivåer av kolesterol i blodet och att dagligen äta bovete kan sänka kolesterolhalten i blodet.

(Mer om det sistnämnda: <http://www.unt.se/halsa/bovete-sanker-kolesterolhalt-1455941-default.aspx>.)

## **Avokadotoast på bovete, valnöt och honungsbröd**

(från länk: <http://hurbrasomhelst.se/tag/helt-bovete/>)

”Det här brödet är så otroligt gott. Det får en väldigt kompakt och härlig konsistens tack vara det hela bovetet, honungen valnötterna och havssaltet gör det bara helt underbart. Jag serverade det med avokado, tomat, lite purjolök, sesamfrön och ringlad olivolja.

### **Du behöver:**

- 1 dl russin *eller torkad frukt*
  - 2 dl bovetemjöl, *alternativt mandelmjöl*
  - 2 dl kokt helt bovete
  - 2 msk fiberhusk
  - 2 msk kokosolja
  - 2 st ägg
  - ½ dll linfrön, *kan uteslutas*
  - 1/2 dl valnötter
  - 2 tsk bakpulver
  - 1 1/2 tsk salt
  - 1 1/2 dl mandelmjolk *eller rismjolk*
- Honung, havssalt** och valnötter att garnera med

**Gör så här:** Sätt ugnen på 180 C. Blanda alla torra ingredienser i en skål, håll därefter i dem blöta. Blanda väl. Smörj in en brödform, gärna med mer kokosolja. Häll i smeten och garnera med ringlad honung, havssalt och valnötter. Placera i mitten av ugnen och grädda i 45-50 minuter. Brödet ska ha en krispig yta. Låt det svalna en aning innan du skär upp det”.

**Fri från:** Gluten, socker och mjölk samt ev. nötter. **Nötfri:** ta bort valnötterna och byt mot frön som t.ex. solros- eller pumpakärnor.