



Frischkornbrei für 1 Person:

3 EL Getreide, grob geschrotet
2 gehäufte EL Sahne, geschlagen
1 Apfel, geraspelt o. geschnitten
1 Banane, zerdrückt o.
geschnitten
½ - 1 TL Zitronensaft
1 gehäufter EL Nüsse oder Samen

Das geschrotete Getreide mit kaltem Leitungswasser einweichen. Die Wassermenge so berechnen, dass nach der Quellung nichts weggegossen werden muss. – Bei Raumtemperatur (Küche) leicht abgedeckt 4-12 Stunden quellen lassen.

Zur Fertigstellung Zitronensaft über das zerkleinerte Obst geben, mit dem Getreide vermengen, zum Schluss Sahne und Nüsse unterheben.

SCHACHTELHALM
NATURKOST