



Anleitung für Frischkornbrei

3 Esslöffel einer einzelnen Getreideart (z.B. Hafer) oder einer Getreidemischung (z.B. Kruska aus dem Reformhaus oder 5 Korn-Getreidemischung von Silvia Stamm), grob geschrotet, mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei rühren und 5 – 12 Stunden stehen lassen. (Bei grob geschrotetem Hafer reicht eine Einweichzeit von ½ Stunde.)

Die Wassermenge so wählen, dass nach der Quellung nichts weg gegossen werden muss.

Nach 5 – 12 Stunden wird dieser Brei fertig gemacht durch Zutat von frischem Obst (einen Apfel hinein reiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird), 1 - 3 Esslöffel Vollrahm, geriebene oder ganze Nüsse, nach Gutdünken auch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne und Zitronensaft.

Es spielt keine Rolle, zu welcher Tageszeit dieser Brei genossen wird.

26. November 2015