



FRISCHKORNMÜSLI - FRISCHKORNBREI

Zutaten: für eine Portion

- 3 Esslöffel Getreide (Hirse, Knöterichgewächs Buchweizen, Nackthafer, Nacktgerste, Dinkel, Roggen, Weizen)
- Ca. 200 ml kaltes Quellwasser
- Obst nach Jahreszeit - Apfel
- 1-2 Esslöffel Öl (Leinöl, Hanföl, Sonnenblumenöl)
- Prise naturbelassenes KristallSalz oder ein Schuss Umesu

nach Bedarf:

- Hafer- Reis- Mandel- oder Kokosmilch bzw. Sahne
- Trockenfrüchte
- Honig oder Reismalz
- Beeren
- E&M Vital BasenKraft (Kräuter- Gemüse- Gewürz- Blütenpollenmischung)
- Gewürze wie Zimt, Vanille, Kardamon, Ingwer...
- Ölsaaten wie Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse, Kokosraspeln, keimfähige Kürbiskerne, Haselnüsse → mit Getreideschrot einweichen
- Zitrone gerieben oder frischer Saft, frischer Orangensaft
- Ingwer gerieben

Zubereitung:

1. Getreide **frisch schroten** oder **mahlen** und mit kaltem Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Gemeinsam mit den Ölsaaten, einer Prise KristallSalz und Trockenfrüchten ca. 5 – 12 Stunden quellen lassen.
2. Nach dem Quellvorgang wird der Brei tischfertig gemacht. Geriebener Apfel bzw. zerkleinertes Obst, Gewürze, Öl und Zutaten „Nach Bedarf“ untermischen.
3. In eine Dessertschale füllen und garnieren

Für das Frischkornmüsli sollten, wie der Name schon sagt, nur frische Zutaten verwendet werden.

→ vermeiden: Kuhmilchprodukte!

Das Gericht kann morgens, mittags oder abends gegessen werden

Im essfertigen Zustand im Kühlschrank einige Tage lagerfähig (Tipp: Umesu verwenden)