

Frischkornbrei

Rezept für eine Person

3 EL Hafer frisch geschrotet

etwas Früchte (nach Plan) der Region und je nach Saison verwenden!

etwas Zitronensaft

1 EL gehackte Nüsse

1 EL Sahne

¼ TL Agavendicksaft zum süßen

Das geschrotete Getreide mit ungekochtem Leitungswasser zwischen 5- 12 Std.

einweichen. (Schrot soll im Gefäß mit Wasser bedeckt sein)

Merke: Je gröber das Getreide geschrotet, desto länger ist die Einweichzeit. Nach der Einweichzeit überschüssiges Wasser abseihen und frisches klein geschnittenes Obst je nach Jahreszeit hinzugeben. Ein Apfel sollte immer dabei sein, er macht den Brei luftig, etwas Zitrone vertet den Brei geschmacklich auf.

1 EL gehackte Nüsse zugeben und mit 1 EL Sahne und Agavendicksaft verfeinern.

Tipp! Dem Frischkornbrei gibt man keine Milch oder Milchprodukte sowie Trockenobst hinzu, da dies zu Magen-Darm-Unverträglichkeiten kommen kann.

Ist empfehlenswert bei schlechter Sauerstoffaufnahme!