

## Gekochtes Getreide (jedes Getreide ist möglich)

- 
- Topf mit Wasser auf Herdplatte stellen
- 1 -2 Tassen rohe, ganze Getreidekörner dazugeben
- das Wasser zum Kochen bringen und dann die Kochtemperatur reduzieren, so dass die Getreidekörner nun ca. 40 Minuten vor sich hin köchelt (quellen).
- kein Salz verwenden, sonst werden die Getreidekörner nicht weich
- die Getreidekörner abseihen und abkühlen lassen
- in ein verschließbares Gefäß füllen und zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen