Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

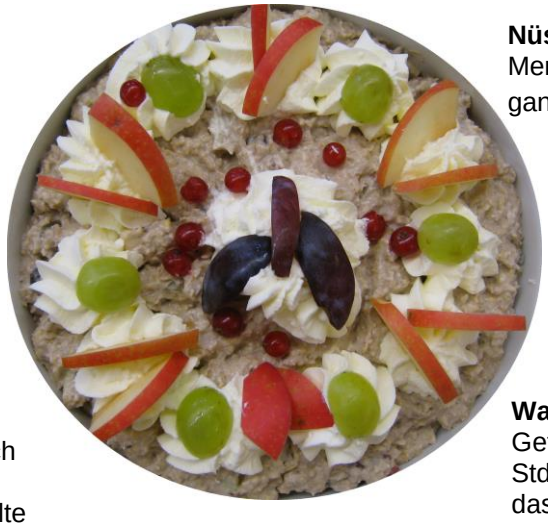
Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Frischkornbrei – das Rezept!

Der wichtigste Bestandteil einer vitalstoffreichen Vollwerternährung ist ein Frischkorngericht aus verschiedenen Getreidesorten und…

Zitronensaft (frischer)
von ca. einer halben Zitrone.

3 EL (60g) Getreide (keimfähiges), frisch geschrotet o. geflockt oder gekeimt (siehe auch nächste Seite).



Obst der Saison nach Geschmack.
Geriebener Apfel sollte immer dabei sein.

Nüsse, ca. 1 EL
Menge nach Geschmack, ganz oder zerkleinert.

1 EL Sahne
Flüssig o. geschlagen.

Wasser (ungekochtes)
Getreide im Leitungswasser 5-12 Std. einweichen. Menge so wählen das nach der Quellung nichts weggegossen werden braucht (ca. 50ml).

Der Frischkornbrei wird aus einer einzelnen Getreideart (die aber mögl. täglich eine andere sein sollte) oder einer Mischung von **verschiedenen Getreidesorten** hergestellt, z. B. aus: Dinkel, Weizen, Roggen, Hafer*, Gerste, Hirse…. Das Getreide 3 Esslöffel (ca. 60g) wird mit einer Kaffeemühle, Getreidemühle oder Minizerhacker/Mixer grob geschrotet.

Das **Mahlen muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung** vorgenommen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Getreidemühle mit Mahlsteinen oder einem Stahlmahlwerk arbeitet.

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, **kaltem Leitungswasser** zu einem Brei gerührt und **mehrere Stunden (fünf bis zwölf) stehengelassen**. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht.

Nach dem Quellen lassen wird dieser Brei durch Zusatz von**, frischen Obst** (je nach Jahreszeit), dem Saft einer **halben Zitrone**, **1 Esslöffel Sahne**, **geriebenen Nüssen** (nach Art des Bircher-Benner-Müslis), genussfähig gemacht.

Solange verfügbar, sollte man immer einen **Apfel hineinreiben** und sogleich untermischen. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend.
Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieser Brei genossen wird.

Joghurt und Milch werden für die Zubereitung nicht verwendet, weil sie in Kombination mit Getreide und Obst Unverträglichkeit hervorrufen können.

* Den Hafer immer erst kurz vor dem Verzehr dazugeben, da er schnell bitter werden kann.

Quelle: Buch „Mit Vollkorn in Bestform“ von Ilse Gutjahr, emu verlag.