



Mit **Vollkorn** in Bestform

ZUTATEN

für 1 Person

- 3 EL einer beliebigen Getreideart
- Leitungswasser
- 1 Apfel
- frisches Obst (saisonal)
- Zitronensaft
- 1-2 EL Sahne
- geriebene Nüsse

Zubereitungszeit ca. 10 Min.,
Quellzeit 5-12 Std.

Zubereitung: Der Frischkornbrei wird aus Roggen, Weizen oder einer beliebigen Getreideart oder Getreidemischung hergestellt.

Dazu werden drei Esslöffel, etwa 50 Gramm, Getreide in einer Getreidemühle, in einem Mixapparat oder einer Kaffeemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen! 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 fünf bis zwölf Stunden stehen gelassen. Die Wassermenge ist so zu berechnen, dass nach Quellzeit nichts weggegossen werden muss. Nach der Quellzeit wird der Brei tischfertig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (nach Jahreszeit), Zitronensaft, etwas Sahne und geriebenen Nüssen.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei luftig und wohlschmeckend.

Es ist nicht sehr glaubwürdig, wenn wir unseren Patienten präventiv Sport und gesunde Ernährung nahelegen, wir selber aber kein Vorbild sind. Mit dem Rezept des Frischkorngerichts möchte ich Ihnen, liebe Kollegen, ein sehr schmackhaftes Frühstücksgesetz vorstellen. Es eignet sich auch hervorragend als Muntermacher in der Mittagspause.

von Dr. Jürgen Birmanns,
Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V., Lahnstein

Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche:
info@medizinundmedien.eu.
Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit 50 Euro.

