

Früschkornbrei

Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Weizen oder Dinkel, grob geschrotet (alternativ frische Haferflocken)
- 50 g Presskuchen nach Wahl oder Nuss- oder Ölsaatenmehl nach Wahl (z.B. Sesam-, Macadamia-, Trauberkern-)
- 1 EL Bio-Rohkost-Mus nach Wahl, z.B. Haselnuss-/Hanfmas
- 2 Bananen
- 1 großen Apfel
- 150 g Weintrauben
- Saft ½ Zitrone
- Gehackte Mandeln, Nüsse, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen, je nach Geschmack
- Etwas (geschlagene) Sahne

Zubereitung:

- Das Getreide ca. 5 bis 12 Stunden in Wasser einweichen., alternativ: frische Haferflocken, die nicht eingeweicht werden
- Danach alle weiteren Zutaten dazugeben und vermengen.

