

Frischkornmüsli



Grundrezept

Frischkornbrei nach Kollath

30 – 40 g (= 2 Esslöffel) fein gemahlener/gequetschter oder fein geschroteter Frischkorn-/Vollkornschrot wird abends in 3 – 5 Esslöffel Wasser (nie mit Milch – einige Autoren empfehlen Sauermilch, das Ursprungsrezept weist jedoch ausdrücklich auf Wasser hin) eingeweicht, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen gelassen. Es ist wichtig, dass das Einweichwasser am nächsten Morgen mit verwendet wird. Morgens können dann unter diesen Brei andere Zutaten untergerührt werden, wie z.B. 1 – 2 Esslöffel Zitronensaft, Trockenfrüchte oder Früchte der Jahreszeit, Mandeln, Sahne, Nussmus oder Honig, Milch oder auch Sauermilchprodukte, wie Quark, oder Joghurt. (Bruker empfiehlt 3 Esslöffel und den Frischkornbrei ohne Milch und ohne Milchprodukte zu verzehren, da er dann besser verträglich sei. Frisch-/Vollkornschrot wird am besten in der eigenen Getreidemühle gemahlen oder gequetscht. Getreidemühlen gibt es in unterschiedlichen Größen für den kleinen und den großen Haushalt.)

Viel Spaß beim Zubereiten und Verzehren des Müslis