

## Frischkorngericht

---



- Zutaten:**
- pro Person:
  - 3 Esslöffel Getreide
  - Frisches Obst nach Jahreszeit
  - (ein geriebener Apfel sollte dabei sein)
  - Zitronensaft
  - 1 Esslöffel Sahne
  - geriebene Nüsse

**Zubereitung:** Der wichtigste Bestandteil einer vitalstoffreichen Vollwerternährung sind Frischkorngerichte aus verschiedenen Getreidesorten. Die beliebteste und wohl bekannteste Zubereitungsart ist der Frischkornbrei nach Prof. Kollath. Er wird aus einer Mischung von Roggen und Weizen oder aus einer einzigen Getreideart hergestellt. Es kann auch Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse gemischt werden. Von dieser Mischung werden 3 Esslöffel durch eine Kaffeemühle oder Getreidemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen! Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu 12) stehengelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weg gegossen zu werden braucht. Nach 5 bis 12 Stunden wird dieser Brei genussfähig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft, 1 Esslöffel Sahne, geriebenen Nüssen, nach Art des Bircher-Benner-Müslis. Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hinein reiben und sogleich untermischen. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend. Die Zubereitung ist nicht empfehlenswert mit Joghurt, Milch oder Sauermilch, da die Kombination bei Darmempfindlichen Unverträglichkeit hervorrufen

Darmempfindlichen Unverträglichkeit hervorrufen kann. Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieses Gericht genossen wird. Übrigens: Trockenfrüchte gehören nicht in das Frischkorngericht!