

**Frischkornmüsli – Grundrezept** von Dr. Bruker / GGB, Lahnstein  
(1 Portion)

Am Vorabend:

- 2 - 3 El. einer Getreidesorte nach Wahl
- etwas kaltes Wasser

Am nächsten Morgen:

- 1 mittelgroßer Apfel
- ½ bis 1 Banane
- evtl. etwas Zitronensaft
- 1 - 2 El. süße, halbfest geschlagene Sahne

Zum Bestreuen:

- 5 - 6 Haselnüsse oder Mandeln in Scheiben geschnitten,  
oder  
2 - 3 Walnusskerne mit der Hand zerdrücken,  
oder  
1 Tl. Sonnenblumenkerne ganz lassen,  
oder  
1 Tl. Leinsamen.

Getreide grob schroten, in einer Schüssel mit so viel kaltem Wasser (nicht Joghurt, Milch oder Sahne, - gibt Blähungen) verrühren, daß ein steifer Brei entsteht. Ein Tuch über die Schüssel legen und bis zum Morgen stehen lassen.

Apfel waschen, nur Stiel und Blüte entfernen, fein oder gröber raffeln, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln,  
Banane schälen, zerdrücken und mit dem zerkleinerten Apfel unter das Getreide heben.

In ein Schälchen füllen und die Sahne darüber fließen lassen.

Mit diesem simplen Grundrezept lassen sich viele leckere Müslis zubereiten, z.B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hirse, Hafer (ganz lassen), Buchweizen (ganz lassen).

Weizen: z.B.: Aprikosen, Feigen, Plaumen, Weintrauben unterheben  
Sahne und etwas gemahlene Zimt stäuben.

Gerste: z.B.: Frische Erdbeeren, Kirschen, Pfirsiche.  
Sahne und geriebene Ingwerwurzel oder Pinienkerne.

Hirse: z.B.: Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren.  
(ganz belassen, Auch aufgetaute, gefrorene Früchte.  
nicht schroten) Sahne, Pistazienkerne, Naturvanille darüber stäuben.

Roggen: z.B.: Eingeweichte Trockenpflaumen, Korinthen, Aprikosen, Feigen.  
Sahne, Walnusskerne und gemahlene Nelken.

Hafer: z.B.: Birnen, Äpfel, Brombeeren.  
(ganz belassen, Sahne, Haselnüsse  
nicht schroten).

Buchweizen: z.B.: Pfirsiche, Mandarinen.  
(ganz belassen, Sahne, Cashewkerne, gemahlene Vanille.  
nicht schroten).