

Frühstück

Friskornmüsli & Variationen ¹

pro Person

50 – 60g (3 EL) Dinkel

oder andere Getreidesorten (außer Hafer)

Wasser zum Einweichen

1 TL Orangensaft oder Pampelmusensaft

1 TL Sonnenblumenkerne

oder andere Sämereien wie Kürbiskerne

1 TL Haselnüsse oder andere Nüsse

1 TL Rosinen oder andere Trockenfrüchte

3 EL Joghurt oder Milch, Sahne, Dickmilch, Kefir

25 – 50g Obst der Saison und 1 mittelgroßer Apfel

Dinkel grob schroten. Mit kaltem Wasser zu dickflüssigem Brei verrühren. (Nur soviel Wasser nehmen, wie das Getreide aufsaugen kann.) Brei abgedeckt im Kühlschrank, am besten über Nacht, quellen lassen (Einweichzeit: mind. 30 Minuten, max. 10 Stunden). Am Morgen eingeweichten Weizen mit Saft, Kernen, Rosinen und Joghurt gut mischen. Apfel reiben und mit Friskornbrei vermengen. Obst putzen und waschen und dazu geben. Sofort servieren, dann bleiben die Vitamine erhalten.

Lieblings-Müsli mit Früchten²

100 g Hafer frisch gequetscht oder grob geschrotet

300 g Joghurt oder Dickmilch

1 Msp. Zimt oder Vanille

300 g Äpfel, grob geraspelt

100 g Birnen, grob geraspelt

einige Tropfen Zitronensaft

1 El Rosinen

1 El Akazienhonig

60 g Beeren

2 El Kokosraspel oder Nußmus

Die Rosinen mehrere Stunden in etwas Wasser einweichen. Den Joghurt mit den Gewürzen verrühren, die Äpfel, die Birnen, den Zitronensaft, die eingeweichten Rosinen, die Beeren und die Kokosraspel unterheben. Falls nötig, mit Akazienhonig abschmecken. Die Haferflocken oder das Haferschrot unterheben und servieren.

¹ Aus: Christine Guist & Harry Assenmacher, Naturkost für Kinder, verlag gesund essen gmbh, 1999

² Aus: Kulinarische Vorllwertrezepte, Kirchengemeinde Hähnlein