



# Frischkornbrei

Schwierigkeit: leicht

Dauer: über Nacht einweichen, dann 5 Min

Portionen: 1

## Zutaten

- 3 - 4 EL Getreide (z.B. Dinkel, Buchweizen, Hafer)
- etwas Chiasamen
- 1-2 handvoll Beeren
- 1 EL Nüsse
- 1 TL Kakaonibs
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Gojibeeren
- evtl frische Sprossen
- 1 EL Weizenkeime
- etwas frischer Ingwer
- etwas Zitronenschale
- 1 EL Leinöl

## Zubereitung

1. Getreide in der Kaffeemühle mahlen (oder im Mörser oder Standmixer zerkleinern), in eine Schale füllen, evtl. etwas Chiasamen zugeben und mit etwas Wasser bedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Nach bis zu 12 Stunden Einweichzeit Beeren, Nüsse, Kakaonibs, Kürbiskerne, Gojibeeren, evtl. frische Sprossen, Weizenkeime, frischen Ingwer, Zitronenschale und Leinöl hinzugeben.
3. Wer mag, kann auch noch etwas pflanzlichen Joghurt dazu genießen.

Natürlich kann man das Getreide und die Zutaten variieren und sogar herzhaft zum Abendessen schmeckt der Frischkornbrei hervorragend.

Kann man auch ganz einfach mitnehmen!



Rohkost zum Frühstück - yeah- macht lange satt und ist lecker!  
Im rohen Getreide stecken viele B Vitamine die wichtig für Stoffwechselfvorgänge, Blutbildung, Regeneration und Wundheilung sind. Die Beeren versorgen Deine Zellen mit Antioxidantien und können oxidativen Stress verringern. Auch Dein Mikrobiom freut sich!