

Gesundheitstreff EULE



Frischkorngericht

Zutaten pro Person:

30-50 g frisch geschrotetes keimfähiges Getreide
Leitungswasser
1 Apfel fein gerieben
1 TL Zitronensaft
½ Banane
1 Eßl. Sahne
geriebene Nüsse
Obst der Saison

Zubereitung:

frisch geschrotetes Getreide (Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste)
über Nacht mit so viel frischem Leitungswasser übergießen, dass nichts
weggossen werden muss, zudecken, aber nicht in den Kühlschrank stellen.

Fein geriebenen Apfel untermischen, klein geschnippeltes Obst der Saison und die
anderen Zutaten dazu und fertig.

Es ist egal zu welcher Tageszeit das Frischkorngericht gegessen wird.