



## Frischkorngericht „Frischli“

Zutaten (für 1 Portion):

3 EL keimfähiges Getreide – z.B. Roggen, Hafer, Dinkel, Weizen, Kamut...

kaltes Leitungswasser

1-2 TL frisch gepresster Saft einer Zitrone

½ Banane

½ Apfel

1-2 Stücke Obst der Saison

1-2 EL flüssige oder geschlagene Sahne

1 EL gehackte Nüsse z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln

1 EL Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen o.a.

evtl. etwas geschlagene Sahne und Obst zum Garnieren

Zubereitung:

Das Getreide in einer Getreide- oder Kaffeemühle grob mahlen. In einer Schüssel mit so viel Leitungswasser einweichen, dass ein dicker Brei entsteht. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und über Nacht (bzw. 5-12 Std.) bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Nach der Einweichzeit den Zitronensaft zum Getreide geben. Die Banane auf das Getreide legen, musen und unterrühren. Den Apfel fein würfeln oder reiben und ebenfalls unterrühren. Weiteres Obst der Saison nach Geschmack klein schneiden und zufügen. Die flüssige oder geschlagene Sahne unterheben.

Das Frischkorngericht mit der Nuss-Saaten-Mischung bestreuen und evtl. mit etwas Obst und steif geschlagener Sahne dekorieren.

Variationen:

Das Gericht mit gekeimtem Getreide zubereiten.

Die weitere Zubereitung erfolgt wie im Rezept beschrieben.

Hafer am Morgen frisch flocken und zum Frischkorngericht geben.

Wichtig für die Zellteilung, die Blutbildung und die Funktion unseres Nervensystems ist Vitamin B<sub>12</sub>. In den Frischli-Variationen mit dem eingeweichten Getreide entsteht das Vitamin B<sub>12</sub> durch Fermentation bei Zimmertemperatur. Beim Keimen bilden sich einige Vitalstoffe vermehrt, andere werden z.T. verbraucht. Wenn geflocktes Getreide sofort verbraucht wird, wird ein Vitalstoffverlust durch Oxidation verhindert.

Wechseln Sie deshalb zwischen den einzelnen Variationen, um den größten gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

Es ist egal, zu welcher Tageszeit Sie dieses Gericht genießen!