

Frischkorngericht nach Dr. Max Otto Bruker¹

Zutaten für 1 Person:

- 3 EL Weizen oder anderes Getreide (ca. 50g)
- Wasser (ca. 6 EL)
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- Nüsse oder Mandeln
- Weiteres Obst nach Jahreszeit und Geschmack
- 1-2 EL Sahne

Getreide nach Geschmack jedesmal frisch vor der Zubereitung mittel bis grob mahlen (in einer Getreidemühle, einer Kaffeemühle oder einem Blitzhacker) und mit etwas ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem nicht zu flüssigen Brei verrühren, damit nach der Quellung nichts weggegossen werden muss. Ohne Abdeckung bei Zimmertemperatur 5 - 12 Std. stehen lassen. Nach der Quellzeit einen Apfel hineinreiben, ebenso den Zitronensaft und die gehackten Nüsse hineinrühren. Die Sahne flüssig oder steif geschlagen unterheben oder auch extra dazu reichen.

Nach Wunsch und Jahreszeit noch ein anderes Obst dazugeben und evtl. noch mit Vanille und/oder Zimt würzen. Es sind viele leckere Variationen möglich, so dass es nie langweilig schmecken wird.

¹ Böge/Christoff, fantastisch frisch!, S.11, emu-Verlag