



## Frischkorngericht nach Dr. M. O. Bruker

(für eine Person)

Das Frischkorngericht wird aus einer einzelnen Getreideart oder einer Mischung hergestellt. Es kann zum Beispiel Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse gemischt werden. Von dieser Mischung werden 3 Esslöffel (ca. 50 g) mit einer Kaffeemühle oder Getreidemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Getreidemühle mit Mahlsteinen oder einem Stahlmahlwerk arbeitet.

Nicht auf Vorrat mahlen!

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu zwölf) stehen gelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht. Nach etwa fünf bis zwölf Stunden wird dieser Brei genussfähig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit, keine Trockenfrüchte!), Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Honig (nur manchmal, regelmäßig Honig kann Karies erzeugen), 1 Esslöffel Sahne, geriebenen Nüssen, nach Art des Bircher-Benner-Müslis. Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hinein reiben und sogleich untermischen. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend. Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieser Brei genossen wird.