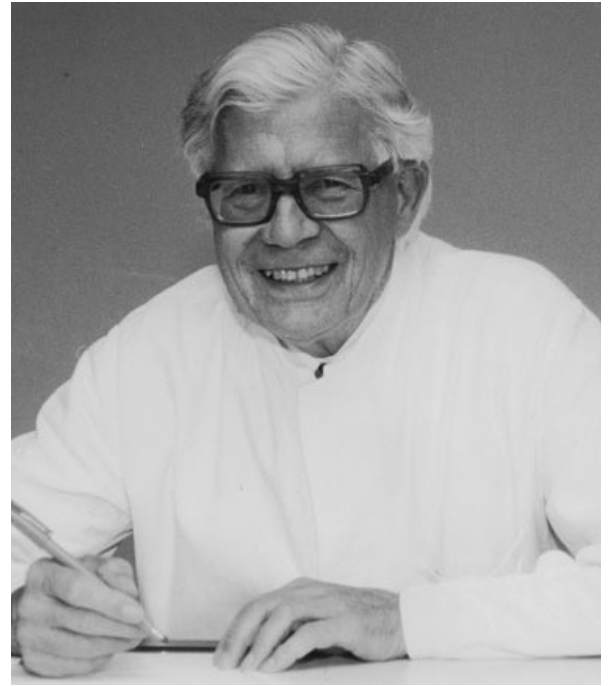


# Frishkorngericht

## nach Dr. Max Otto Bruker



### Zubereitung:

Das Getreide wird am Vorabend geschrotet und eingeweicht, damit sich die Enzyme entfalten können (bei Raumtemperatur).

#### Zutaten für 2 Personen:

Jeweils 2 EL Getreide nach Wahl (Ur-Weizen, Ur-Roggen, Ur-Dinkel).

Für 6 EL Getreide benötigt man ca. 120 ml Wasser.

20 g Nüsse nach Wahl (auch am Vorabend einweichen).

Äpfel, Birne, Zitrone und Banane in Stücke schneiden und pürieren.

Obstpüree mit dem Getreidebrei verrühren.

Einen Esslöffel Sahne (Vegan ersatzweise Mandel- oder Walnussöl).

Ein Obst zum Garnieren in Stücke schneiden und unter den Brei heben, mit der anderen Frucht und den Nüssen den Brei garnieren.

Empfehlung: Getreidesorten und Nüsse gelegentlich wechseln.

### Obst nach Wahl und Saison:

- ▶ 2 Äpfel (Empfehlung Dr. Bruker: 1 geriebener Apfel pro Person)
- ▶ 1 Birne
- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 Zitrone (Empfehlung Dr. Bruker: 1 EL Saft pro Person)
- ▶ Obst zum Garnieren (z.B. Kiwi, Orange)

## Guten Appetit!



AUSTRIA  
[www.urkorn.org](http://www.urkorn.org)