

Frischkorn-Müsli mit Trockenfrüchten

Zutaten für 2 Personen:

60-80g Weizen oder
Dinkelschrot
mittel
4 Esslöffel kaltes Wasser
2 Feigen oder 4 Datteln
6 Dörripflaumen
1/2 Becher Joghurt
1 Apfel

Quellzeit über Nacht, Zubereitungszeit ca 10 Minuten

Den Weizenschrot mit Wasser verrühren, die Trockenfrüchte mit ca 1/4 l einweichen und beides über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Morgen die Trockenfrüchte abgießen und das Weichwasser auffangen. Trockenobst zerkleinern, zum Weizen geben und den Apfel dazu reiben oder in Stücken zugeben. Nach Belieben Einweichwasser zumischen. Müsli nach Belieben mit Honig oder Dicksaft süßen.

Sie können dieses Rezept variieren indem sie Banane, Orangenstücke oder frische Früchte der Saison statt der Trockenfrüchte nehmen, Nüsse, Weizenkeime oder Leinsamen zugeben. Den Leinsamen sollten Sie dann aber mit dem Weizen einweichen oder schroten. Auch in den Getreidearten können Sie variieren.

Wichtig ist, dass das Müsli abgedeckt und mit Wasser oder saurem Fruchtsaft (Orange, Apfel, Grapefruit) im Kühlschrank eingeweicht wird. Keine Milch zum Einweichen verwenden, da diese die Vermehrung pathogener Keime fördert!

Machen Sie sich mal ein Frischkornmüsli! Das ist ein ganz anderes Gericht als unsere gewohnten "Fertig-Müslis"!



Müsli für Magenempfindliche

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Haferkerne geschrotet (wahlweise Haferflocken)
350-400 ml Wasser oder Milch,
etwas Butter und etwas Sahne oder Joghurt
1 Banane
1 Apfel
2 Esslöffel Weizenkeime
nach Geschmack: Mandeln, Honig, Sultaninen.

Zubereitungszeit ca 20 Minuten.

Das Haferschrot mit der Flüssigkeit zu einem Brei kochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Butter auf der Masse schmelzen lassen und etwas abkühlen.

Sahne oder Joghurt unterrühren und den Apfel direkt ins Müsli reiben. Die Banane in kleine Stücke zerteilt ebenfalls untermischen.

Mit kleingehackten Mandeln und Weizenkeimen verfeinern und alles mit Honig abschmecken.

Gekochte Nahrung ist für magenempfindliche Menschen leichter Verdaulich. Die Getreideprodukte puffern auch die Säure von Früchten und aus Getränken ab.

Flocken haben gegenüber Schrot den Vorteil, dass sie schneller weich werden. Das originale Müsli ist aber das Schrotmüsli nach Bircher-Benner.

Frisch zubereitetes Müsli hält lange vor und ist mit dem hohen Getreideanteil ein guter Vitamin-B-Lieferant. Es erfüllt daher die Forderung nach ballaststoffreicher, gesunder Nahrung.

Albrecht Karge Mühle
Kanalstraße 26, 88085 Langenargen

www.muehle-karge.de

Tel. 07543/2131

geöffnet Montag bis Freitag 8.30 bis 18 Uhr,
Samstag 8.30 bis 16 Uhr

