

# Mein Tipp...

## Ein Powerfrühstück aus der Vollwert-Küche

### Frischkornbrei für 1 Person



#### Zutatenliste:

- 2 EL Getreide z.B. Fünf-Korn-Mischung (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Buchweizen)
- 1 Banane (50% püriert, 50% geschnitten)
- 1/4 Zitrone, geschält und mit der Banane püriert
- 1/2 Apfel, gerieben oder geraspelt
- 1 bis 2 EL Bio-Sahne, steif geschlagen (vegane Alternative: 1 TL rohköstliches Mandelmus)
- 1 bis 2 EL Nüsse roh (z.B. Mandeln, Hasel- oder Walnüsse, frische Kokosnuss) oder
- 2 EL Saaten (z.B. Chia, Kürbiskerne, Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne)
- frisches Obst der Saison
- Zimt, gemahlene Vanilleschote oder rohes Kakaopulver zur Verfeinerung

## **Zubereitung:**

1. Pro Person ca. 2 EL Getreide mit einer Getreide- oder Kaffeemühle grob schroten und mit etwa 4 EL kaltem Wasser verrühren und das Getreideschrot über Nacht bei Zimmertemperatur abgedeckt stehen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Sahne steif schlagen (1-2 EL pro Person) oder 1 TL Mandel- oder Nussmus verwenden.
3. Die Zitrone schälen und die Kerne entfernen. Die Hälfte der Banane mit der frischen Zitrone pürieren. Den Apfel reiben oder raspeln.
4. Den geriebenen Apfel, die pürierte Banane und die Schlagsahne (alternativ Mandel- oder Nussmus) mit dem Frischkornbrei vermischen.
5. Anschließend die restliche Banane sowie Obst der Saison klein schneiden und unter den Frischkornbrei heben.
6. Die Nüsse oder Saaten ggf. klein hacken und über den Frischkornbrei streuen. Nach Wunsch mit Zimt, Vanille oder rohem Kakaopulver verfeinern.

## **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit diesem Powerfrühstück und damit natürlich einen guten Start in den Tag. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater

**Wer mehr über die Vielfalt der Vollwert-Ernährung wissen möchte, ist gerne zu den Themenabenden „Vollwertig essen und trinken“ am 14. und 21. April 2015, im Projektzimmer, Hochstraße1M in 47506 Neukirchen-Vluyn, willkommen.**

**Nach den zwei theoretischen Teilen ist ein Workshop „Vollwertig kochen“ in Planung. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Anmeldungen können telefonisch oder per Mail erfolgen.**

**Telefon: 02845 - 980 980 7**

**Mobil: 0172 - 366 80 95**

**E-Mail: [info@ernaehrungsmobil.de](mailto:info@ernaehrungsmobil.de)**