



Frischkornmüsli mit Saaten



Arbeitszeit: ca. 15 Min.



Koch- & Backzeit:



Portionen: 1



Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 5 EL Weizenschrot mittel
(alternativ frisch geschrotete Weizenkörner)
- 7 EL Milch
- 7 EL Wasser
- 3 EL Sahne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Leinsamen
- Obst nach Saison (Erdbeeren, Äpfel, Banane ...)

Zubereitung

Den Weizenschrot mit 7 EL kaltem Wasser zu einem dicken Brei rühren. Den Brei zugedeckt bei 10° - 20°C am besten über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Morgen dann die Milch, die Sahne und die gehackten Sonnenblumenkerne unter den Weizenbrei rühren. Das gewählte Obst putzen und klein schneiden.

Schließlich das Obst und den Leinsamen unter den Getreidebrei heben und sofort servieren.

