



► Frischkorngericht

50 g	Getreide	schroten, in kaltem Leitungswasser einweichen, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen.
		Am nächsten Morgen zugeben:
1-2 EL	Zitronensaft	
½ EL	geriebene Nüsse	
1	geriebener Apfel	
½	Banane, püriert	
	Obst	(nach Wahl und Saison)
1 EL	Sahne, geschlagen	
		Alle Zutaten mischen, mit Sahnetupfen und Obst ansprechend dekorieren.

Das Frischkorngericht ist das Herzstück einer frishkostreichen vitalstoffreichen Vollwertkost.
Es spielt keine Rolle, zu welcher Tageszeit Sie Ihren Frischkornbrei essen. Wird er als Frühstück genossen, kommen im Laufe des Tages die anderen Frischkostangebote nicht zu kurz.