



ZUTATEN

- 50 g Körner, ganz (Weizen, Dinkel, Hafer Roggen, Grünkern, etc.)
- 10g Leinsamen
- etwas Zitronensaft
- 100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 10 g Walnüsse
- 100g Beeren, frisch

1 Portion
410kcal / 13g Eiweiß / 20g Fett / 40g KH (4 KE)

FRISCHKORNBREI

ZUBEREITUNG

1. Getreidekörner mit einem Mörser leicht zerstoßen und über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen abspülen.
2. Die abgetropften Körner mit Naturjoghurt und Leinsamen eventuell etwas Zitronensaft vermengen.
3. Walnüsse grob hacken.
Den Brei mit frischen Beeren und den Walnüssen garnieren.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!