

# Frischkornbrei

## Zutaten für 4 Portionen:

30 g	Haferkörner
30 g	Weizenkörner
30 g	Roggenkörner
1	Apfel
1	Banane
1	Orange
2 TL	Honig
1 Becher	Naturjoghurt (1,5 %)

## Zubereitung:

- Das Getreide in einer Getreidemühle grob schroten und über Nacht in Wasser einweichen.
- Das Obst am nächsten Morgen frisch kleinschneiden und zu dem abgegossenen Getreidebrei geben. Dann mit dem Joghurt vermischen und mit Honig abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

160 kcal, 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 33 g Kohlenhydrate

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen