

Frischkornbrei

Zutaten

für 4 Personen

- 40 g Dinkelkörner geschrotet
- 40 g Haferflocken
- 200 ml fettarme Milch
- 1 kleine Banane
- 1 kleiner Apfel
- 1 bis 2 TL Honig
- 20 g gehackte Mandeln

Zubereitung

1. die geschroteten Dinkelkörner über Nacht in kaltem Wasser einweichen
2. Haferflocken, Honig und Milch (kalt oder warm) zugeben
3. die Banane zerdrücken, den Apfel reiben oder würfeln und untermischen
4. den Brei mit den Mandeln bestreuen

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 166 kcal
Broteinheiten	ca. 2,5 BE

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:fruhstuck:frikobr>

Last update: **2016-05-06 08:31**

