

Rezept

# Frischkornbrei mit Obst

Ein Rezept von Frischkornbrei mit Obst, am 02.05.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Weizen	<b>100 g</b> Dinkel
<b>100 g</b> Sahne	<b>50 ml</b> Reissirup oder Honig
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>50 g</b> Walnüsse
<b>2</b> Äpfel	<b>2</b> Pfirsiche
<b>1 Msp.</b> Vanillepulver (oder Mark von 1/2 Vanilleschote)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Das Getreide grob schroten und so viel kaltes Wasser dazurühren, dass ein fester Brei entsteht. Abdecken und kühl 6-10 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Am nächsten Tag mit Sahne, Reissirup und Zitronensaft verrühren.
2. Die Walnüsse grob hacken. Die Äpfel und Pfirsiche waschen, nach Belieben die Äpfel schälen, und das Kerngehäuse bzw. den Kern entfernen. Beides achteln, in Würfel schneiden und unter das Müsli rühren. Mit Vanille und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken und das Müsli servieren.