

## Rezept des Frischkorngerichts nach Prof. Kollath

Der Frischkornbrei wird aus einer beliebigen Getreideart oder Getreidemischung hergestellt. Dazu werden drei Esslöffel (etwa 60 g) Getreide in einer Getreidemühle, in einem Mixapparat oder eine Kaffeemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedes mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen! Dabei spielt es keine Rolle, ob die Getreidemühle mit Mahlsteinen oder einem Stahlmahlwerk arbeitet.

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und fünf bis zwölf Stunden stehen gelassen. Die Wassermenge ist so berechnet, dass nach Quellung nichts weg gegossen zu werden braucht. Nach fünf bis zwölf Stunden wird dieser Brei tischfertig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft ( $\frac{1}{2}$  Zitrone auspressen), evtl. gelegentlich einen Teelöffel Honig, etwas Sahne, flüssig oder aufgeschlagen - und auf Wunsch geriebene Nüsse. Solange verfügbar, sollte man immer Bananenstücke und einen Apfel hinein reiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei luftig und wohlschmeckend. Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieses Gericht genossen wird.

