



## Weizenschrotfrühstück (Rezept für 2 Personen)

*Vorbereiten:* Am Abend vorher Weizenschrot waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, 5. Min. köcheln und auf der noch warmen Platte quellen lassen.

100 gr .gekochter Weizenschrot	aufwärmen, evt. wenig heisses Wasser
zugeben	
1 Apfel oder Birne	klein schneiden und zugeben
wenig Cacao	
1 Handvoll Gou Ji Beeren	
1 Handvoll Rosinen	
wenig Zimt	
wenig Kardamon gemahlen	
wenig Salz	
wenig Zitronensaft	
wenig Mohnsamen	zugeben und unter ständigem Rühren kurz köcheln lassen
wenig Honig	falls nötig zum Süssen zufügen und anrichten
geröstete Kerne(z.B. Sonnenblumen)	zum Schluss darüberstreuen

*Wirkung:* sehr erfrischend, baut Säfte auf, reduziert Hitze

## Dinkelfrühstück (Rezept für 2 Personen)

*Vorbereiten:*

Dinkel am Vorabend vorkochen:

100gr. Dinkel waschen, doppelte Menge Wasser aufkochen, Dinkel zufügen, umrühren und 5 Min. köcheln. Im Anschluss Herdplatte abstellen und auf der warmen Platte zum Aufquellen bis am nächsten Morgen stehen lassen.

Wenig Wasser oder Fruchtsaft	aufkochen
Saisonale Früchte	klein schneiden, kurz andünsten
1 El Rotwein oder wenig Cacao	zugeben
wenig Zimt	
wenig Honig oder Gerstenmalz	
wenig Kardamon oder Koriander	
wenig Salz	zufügen
gequollener Dinkel	zugeben, unter umrühren erhitzen, anrichten
evt. wenig Joghurt oder Sauerrahm	dazumischen
wenig Sesam oder Nüsse	rösten, darüberstreuen

*Wirkung:* sehr erfrischend, reduziert Hitze, baut Säfte auf

*Tipp:* Nüsse in einer grösseren Menge auf Vorrat rösten  
Statt Kuhmilchjoghurt Ziegenmilch-, Schafmilch- oder Sojajoghurt benutzen. Joghurt bei Feuchtigkeit weglassen.