

Zutaten für 1 Personen:

120-150 g Getreidekörner

A) Weizen, Dinkel, Grünkern (große Körner)

B) Hafer, Gerste (mittlere Körner)

C) *Hirse, Quinoa, Amarant (kleine Körner)*

Einweichwasser

Ca. 500 ml Wasser, frisch

Salz

Herstellung:

1. Für das Grundrezept die Weizenkörner ca. 6 Stunden (über Nacht) vorquellen.

2. Im kochenden Wasser mit Salz bei schwacher Hitze

A) ca. 50 Minuten garen

B) ca. 30 Minuten garen

C) *ca. 20 Minuten garen*

3. abseihen (überkühlen oder abkühlen) und weiterverwenden.

