

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Frischkornbrei

60 g Weizen  
110 cm<sup>3</sup> Wasser  
100 g Netto Apfel mit Schale

Zitronensaft  
20 g Haselnüsse, grob geh.  
100 g Netto Erdbeeren  
(bzw. Obst der Saison)

schroten, in  
min. 30 Min. einweichen,  
hineinreiben, unterheben.  
Mit  
beträufeln.  
darüberstreuen,  
hübsch darauf anrichten.

für 1 Person: 395 kcal/ 11,32 g Ballaststoffe