



Gerstenbrei

Zutaten für zwei Personen

1 Tasse Gerste, 1 EL Gersten- oder Reismalz, 1 EL Sonnenblumenkernen, 2 Scheiben Ingwer, 3 Kardamomkapseln, Salz, ca.10 Tassen Wasser, 250 gr. frische Beeren und Pfefferminzblätter, 1 Prise Kakao, Zitrone

Zubereitung

| | |
|---|---|
| F | Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen |
| E | Gerste beifügen |
| M | würzen mit: Ingwer, Kardamon |
| | alles wird ca. 2 Stunden lang gekocht. |
| E | Gerstenbrei wird mit dem Schöpflöffel herausgenommen und gewürzt mit: |
| E | Sonnenblumenkernen |
| M | Pfefferminzblätter |
| W | Salz |
| H | einige Tropfen Zitronensaft beifügen |
| F | 1 Prise Kakao zum verfeinern |

Der vorgekochte Gerstenbrei kann im Kühlschrank gut einige Tage aufbewahrt werden.

Dieser kann dann für süsse oder pikante Speisen verwendet werden.