



Weizenschrot mit Obst

Zutaten für eine Person

Weizen, Kakao, Apfelsaft, einheimisches süssliches Obst, Rosinen, Sesam, Sonnenblumenkernen, Kardamon, Salz

Vorbereitung am Vortag

H	½ Tasse Weizen grob schroten
F	Kakao beifügen
E	Die Weizenkörner in ca. 1 dl Apfelsaft über Nacht einweichen.

Zubereitung

F	Weizenschrot mit Wasser aufsetzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
E	Obst, wenig Rosinen, 1 TL Sesam/Sonnenblumenkerne dazugeben und würzen mit:
M	Kardamon
W	Und Salz

Information

Ist eine ideale Abendmahlzeit bei innerer Unruhe.