

Getreidefruchtspeise



Zutaten

50 g Weizen

50-100 ml

500 g Dickmilch

1 EL Honig

Saft einer Zitrone

1 EL Sonnenblumenkerne

2-3 Äpfel

1 Banane

200 g Beerenobst

Zucker

1/8 l Sahne

Zubereitung

(für 4-6 Personen)

grob schroten

Weizen 3-4 Std. darin einweichen, wenn der Weizen über Nacht eingeweicht wird, sollte er abgedeckt im Kühlschrank stehen

verrühren

zusammen mit dem eingeweichten Getreide in die Dickmilch geben

waschen und unter die Dickmilch heben

schälen, in Scheiben schneiden

zugeben, abschmecken und evtl. nachsüßen

schlagen, unter die Speise heben