

Dinkelgrieß-Apfel Brei mit Rosinen

Dieses Rezept stärkt das Verdauungssystem und die Energie, tonisiert die Substanz und das Blut (Trockenheitsymptome, Unruhe, Nachtschweiß, Appetitlosigkeit, Anämie, Palpitationen, Schlaflosigkeit). Ebenso interessant bei chronisch-entzündlichen Darm- Erkrankungen wie z.B. Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Tassen Pflanzenmilch (z.B. Reis)
- 1/3 Tasse Dinkelgrieß (je nach Marke kann die Menge variieren)
- Eine Handvoll Rosinen
- Eine Prise Zimt
- Eine Prise Salz
- 1 Apfel
- Mandelblättchen
- Einen Schuss Sahne



© Mara Zemgaliete / Fotolia

Zubereitung

- 1) Für das Rösten der Mandeln eine beschichtete Pfanne wählen. Es wird kein Öl benötigt. Bei mittlerer Temperatur goldbraun werden lassen, regelmäßig umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen sobald die Mandeln ihr Röstaroma entfalten.
- 2) Währenddessen die Milch warm werden lassen. Den Dinkelgrieß einrühren und aufkochen lassen. Danach die Temperatur wieder runterdrehen und die Rosinen reingeben.
- 3) Eine Prise Zimt und Salz dazugeben.
- 4) Den Grieß bei kleiner Hitze weiterkochen und regelmäßig umrühren. Gerne kann auch Flüssigkeit dazugegeben werden. Sobald der Brei eine festere Konsistenz bekommt den Topf von der Herdplatte ziehen.
- 5) Den Apfel schälen und in kleine, feine Stückchen schneiden.
- 6) Brei in die Teller geben, mit Apfelstückchen und vielen Mandelblättchen garnieren.