

# Baukasten Basisrezept Getreidebrei

1



**Getreideschrot,  
Flocken, Grieß oder  
ganzes Korn**

½-¾ Tasse\* / 50-70 g / 3-4 EL

**Tipp:**

Für intensiveres Aroma und nussigen Geschmack: Getreide in einer heißen Pfanne trocken anrösten. Je größer die Flocken bzw. der Schrot, desto mehr Biss.

2



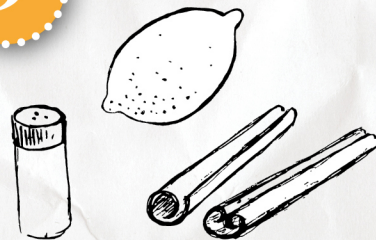
**Flüssigkeit**

¾-2½ Tassen\* / 150-450 ml

**Tipp:**

Je kleiner das Getreide zerkleinert ist, desto mehr Flüssigkeit nimmt es auf. Das bedeutet, ganzes Korn braucht weniger Flüssigkeit als fein geschrotetes Getreide.

3



**Gewürze & Aromaten**

¼-1 TL + Prise Salz

**Tipp:**

Eine Prise Salz verleiht auch süßen Gerichten einen vielschichtigeren Geschmack und hebt Aromen hervor.

4



**Süßungsmittel**

½-2 TL

**Tipp:**

Honig oder Marmeladen nicht mitkochen – erst vor dem Servieren einrühren.

5



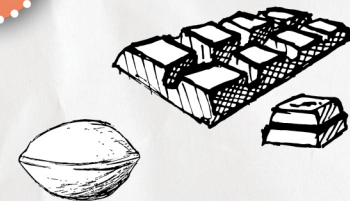
**Saisonales Obst oder  
Gemüse**

½-1 Tasse

**Tipp:**

Feste Früchte kurz mitkochen bzw. dünsten oder zerkleinern, Trockenobst einweichen, Beeren im Ganzen verwenden.

6



**Toppings & Extras**

1-2 EL

**Tipp:**

**Selbstgemachtes Knusper-topping/Granola auf Vorrat:**

1 Tasse Getreideflocken + ½ Tasse Ölsaaten (Kürbiskerne, Leinsamen, Nüsse etc.) + 2 EL Honig + 2-3 EL Öl + Prise Salz vermischen, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze oder im Backrohr (140 °C) knusprig rösten. Abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

\*eine Tasse entspricht 200 ml