

# haus heliand

Das Freizeitzentrum im Taunus



## Das berühmte Haus-Heliand-Frischkornmüsli

1986 beginnt die Erfolgsgeschichte des Frischkornmüslis im Haus Heliand. Am Anfang kritisch beäugt und probiert, hat das Müsli immer mehr Anhänger gefunden und viele Gäste fragen uns nach dem Geheimnis der Rezeptur, das wir hier gerne preisgeben.

Wie so oft beim Kochen gibt auch dieses Rezept keine Garantie auf 100% Reproduktion und Gelingen. Beeinflusst wird der gute Geschmack von der Menge, die zubereitet wird. Je mehr, desto besser - wie bei einem guten Eintopf. Außerdem liegt viel an dem Säuregehalt und Geschmack des Obstes ... Frischkornmüsli ist ein breites Experimentierfeld.

Frau/Mann nehme: pro Person ca. 30 g. groben Weizenschrot möglichst in Demeter-Qualität, der am Vorabend in so viel oder wenig Wasser eingeweicht wird, dass am nächsten Tag alles vom Weizen aufgesaugt wurde. In der Regel so viel, dass die oberen Körner gerade so im Wasser liegen (probieren!). Auf jeden Fall muss der Weizen gut feucht sein, dass er quellen kann. Sollte am Anfang morgens der Weizen noch im Wasser liegen, dieses bitte abschütten, da es den Geschmack verwässert (merkwürdig!?). Da mit dem Wasser auch Vitamine, Mineralien und Vitalstoffe weggegossen werden, sollte man bemüht sein, die genaue Wassermenge zu treffen.

Hinzu kommen pro Person je nach Größe des Obstes ca. 1/3 Banane (mit der Gabel zerdrückt, ca. 1/3 Apfel und 1/3 Kiwi grob gerieben oder geschnitzelt. Je nach Geschmack einige Rosinen und/oder Trockenpflaumen /Aprikosen, Obst der Saison – das sollte aber nicht zu säurehaltig sein – und Quark oder Naturjoghurt oder Fruchtojoghurt (am besten Maracuja) oder geschlagene Sahne – wir verwenden in der Regel Fruchtojoghurt zum Nachsüßen – vor Allem, wenn Quark oder Naturjoghurt verwendet wurde, kann etwas Honig zugefügt werden. Das Alles wird kräftig gemischt und nach Belieben verziert.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

✉ Mühlenweg 16a • 61440 Oberursel-Oberstedten

☎ 061 72/35 373 📠 061 72/93 73 67

🌐 hausheliand.de 📧 hausheliand@ejw.de