

Steinzeit-Getreidebrei

Zutaten 4 Hand voll Gerstengraupen

1 Hand voll Linsen (getrocknet)

1 Hand voll Erbsen (getrocknet)

Karotten



Speck oder Fisch

Evtl. Äpfel

Etwas Leinsamen

Kräuter nach Belieben

Evtl. Prise Salz

Zubereitung: Die Linsen am Abend vorher einweichen. Ebenso die Erbsen.

Die Gerstengraupen abwaschen und in kaltem Wasser langsam erhitzen, zum kochen bringen und 30 – 45 Minuten köcheln lassen.

Die eingeweichten Linsen in der Zeit ebenfalls in einem Topf zum Kochen bringen, und schließlich mit den Gerstengraupen vermengen.

Speck/ Fisch, kleingeschnittene Karotten, Kräuter, Leinsamen, Salz etc. hinzugeben und noch etwas ziehen lassen.

Das ganze mit Brot servieren.