

Getreidebrei

Getreidebrei war bis ins 19. Jahrhundert Grundnahrungsmittel für die breite Bevölkerung und konnte gut in einem Grapen gekocht werden.

Hier ein Rezeptvorschlag:

Zutaten

100 g geschrotetes Getreide wie zum Beispiel Gerste oder Hafer
150 ml Wasser

Das Schrot wird mit dem Wasser kurz aufgekocht und für etwa 10 Minuten stehen gelassen, damit es quellen kann. Danach können

2 Esslöffel Kräuter nach Wahl wie Petersilie, Schnittlauch oder Bärlauch
1 Prise Salz
oder
1 Teelöffel Honig
etwas Obst wie Äpfel, Birnen oder Pflaumen

untergemengt werden.

MUSEUM



MARSTALL