

## Friskornmüsli mit Pflaume

### Zutaten für 2 Portionen

6 EL Getreidekörner (z.B. Hafer oder eine Mischung)  
getrocknete Pflaumen, entsteint  
1 großer Apfel  
1 EL Mandelstifte  
100 ml Milch

Die Getreidekörner mit einer Getreidemühle schroten. Das Schrot über Nacht in Wasser quellen lassen. Die getrockneten Pflaumen würfeln und ebenfalls in Wasser über Nacht quellen lassen.

Den Apfel abspülen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne, ohne Zugabe von Fett, goldgelb rösten. Das eingeweichte Schrot und die Pflaumen mit Apfel, Mandeln und der Milch vermischen.

### Tipp:

Wer keine Milch verträgt, sollte anstelle von Milch besser Sauer Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt, Kefir oder Buttermilch verwenden.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg  
Trias Verlag  
ISBN: 9783830433170  
156 Seiten, 19,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezpte/friskornmuesli\\_mit\\_pflaume\\_bei\\_reizdarm.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/friskornmuesli_mit_pflaume_bei_reizdarm.html)