

## Getreideschmauß - eine Sommervariante

Nutzen Sie doch mal Getreide anstatt Kartoffeln, Nudeln und Pommes frites

Cous-Cous, Bulgur, Amaranth, Qinoa, Hirse haben eine kurze Kochzeit von 15 – 20 Minuten und können als ideale Getreidebeilage und zu wunderbaren leichten Salaten verwendet werden.

### Gerstensalat als erfrischende Sommermahlzeit

nach Steve Acuff



- 1 ½ Tassen gekochte Gerste
- ¼ Tasse Rosinen ( ungeschwefelt )
- ¼ Tasse Mandeln, rösten
- ½ Tasse gekochte Möhrenstücke oder rohe Möhrchen sehr fein geraspelt
- ½ Tasse frisch gehackte Sellerieblätter
- 1 Tasse gekochter Weißkohl oder sehr fein geraspelt Weiskraut

Alles in eine Schüssel mit der Essig/Öl oder Zitronen/Öl - Salatsauce mischen.

Eine Salatsoße aus der Makrobiotik:

1 Teel. Umeboshi-Paste, 1 Eßl. Wasser, 1 Teel. Reismalz, 1 Teel. Reisessig

### Warmes Hirsefrühstück mit Zimt -Vanille-Sahne



500 ml Wasser kochen lassen und 100 g Hirseflocken einrühren,  
Flamme aus und quellen lassen  
100 ml frische Sahne / Soja Cousine mit 1 Pack. Bio. Bourbon-Vanillezucker und  
Zimt verrühren und in die Masse einrühren.

Varianten: Obstschnitze oder Marmelade hinzugeben