

# Haferbrei

## MB-Heilküche für die Schilddrüse

### Haferbrei aus ganzen Körnern

Haferbrei aus ganzen Haferkörnern ist viel gesünder als Brei aus Haferflocken.



Haferbrei - größere Ansicht bei Klick auf das Bild

TIPP: Man kann eine größere Portion von dem Haferbrei zubereiten und am nächsten Morgen aufwärmen.

### Zutaten für 2-3 Portionen

- ☞ 1 Tasse Haferkörner (am besten: Nackthafer)
- ☞ kräftige Prise Salz

1. Hafer in kaltem Wasser 8 Stunden lang oder über Nacht einweichen.
2. Danach das Einweichwasser wegschütten.
3. Den Hafer in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich abspülen.
4. Mit 2 Tassen Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
5. Nach dem Aufkochen eine kräftige Prise Salz dazugeben.
6. 40 Minuten auf kleinster Stufe kochen lassen.
7. Zum Schluß mit einem Kochlöffel mit Loch gut umrühren, bis der Brei cremig ist.

Den fertigen Haferbrei vom Herd nehmen und noch 10 Minuten stehen lassen.

Mit 1 EL Butter auf dem heißen Brei servieren.