

Schneller Getreidebrei

MB-Heilküche für die Schilddrüse

Grundrezept: Brei aus Getreiderest

Brei bereitet man am besten aus bereits gekochtem Getreide zu:



bitte nie das Salz vergessen, sonst schmeckt der Brei fad



der fertige Brei sollte nicht zu dick und nicht zu dünn sein

Zutaten für 2-3 Portionen

- ☐ 1-2 Portion(en) gekochten Reis vom Vortag in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen, dann
- ☐ wichtig: kräftige Prise Salz dazugeben und
- ☐ bei niedrigst möglicher Hitze ca. 30 Minuten ganz sanft köcheln lassen

Zum Schluß mit einem Kochlöffel mit Loch gut umrühren, bis der Brei cremig ist.