LANDGUT
TANNEBERGER

Gustavs Frühstücksbrei



Wenn früh die ersten Strahlen landen,
ist Gustav längst schon aufgestanden.
Noch liegt der Morgen still und weit,
doch für den Brei ist höchste Zeit.

Er braucht kein großes Einerlei,
er schwört auf seinen Frühstücksbrei.
Aus Dinkel, Emmer, Einkorn fein –
so darf ein guter Morgen sein.

Drei Körner, alt und wohlbekannt,
gewachsen hier auf gutem Land.
Kein großes Tamtam, kein Geschrei,
nur sein ehrlicher Frühstücksbrei.

Und wenn der Tag zu Ende geht,
der Abend still am Fenster steht,
dann denkt er schon: Bald ist's so weit,
am Morgen steht mein Brei bereit.

www.landgut-tanneberger.de

LANDGUT
TANNEBERGER

Ein warmer Start in den Morgen

Gustavs Frühstücksbrei mit Apfel & Zimt

Für eine Portion



50 g Gustavs Frühstücksbrei

200 ml Milch, Wasser oder Pflanzendrink

½ Apfel

Zimt nach Geschmack

So schmeckt's:

1. Die Mischung mit der Flüssigkeit unter Rühren aufkochen.
2. Bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
3. Vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen.
4. Apfel klein schneiden oder raspeln, dazugeben und mit Zimt verfeinern.

Für einen weicheren Brei etwas mehr Flüssigkeit zugeben.

Dinkel. Emmer. Einkorn.

www.landgut-tanneberger.de