

FRÜHSTÜCKSGRÜTZE MIT FRISCHEN BLAUBEEREN, GERIEBENEM APFEL UND HASELNÜSSEN

Für 4 Personen

3 EL Haselnuskerne
75 g Roggenflocken
75 g Haferkleie
75 g Haferflocken
1 Apfel
100 g Blaubeeren
2 EL Butter
Milch nach Belieben
Salz

Nicht nur Nüsse werden besser, wenn Sie sie rösten. Auch Gewürze schmecken nach der Röstung viel reicher und ausgeglichener. Beim Senfkorn beispielsweise wird in der Hitze ein Giftstoff, der die Pflanze schützen soll, neutralisiert, und die anderen Aromen treten stärker hervor.

1. Die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten.
2. 750 ml Wasser aufkochen, 1 TL Salz, Roggenflocken, Haferkleie und Haferflocken hineingeben.
3. Die Grütze 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und im zugedeckten Topf ein wenig weiterziehen lassen, bevor sie serviert wird.
4. Den Apfel waschen, entkernen und reiben, die Blaubeeren waschen.
5. Die Grütze mit geriebenem Apfel, Blaubeeren, gerösteten Haselnüssen, etwas Butter und Milch nach Belieben servieren.

