

## Nackthafer-Frischkorn-Cocktail

Seit 1976 erprobt von Ingo F. Rittmeyer

## Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum  
Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei  
Produktion, Groß- und Einzelhandel  
Unikat-Verlag, Versand

Inhaber: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur  
04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma**, Kreumaer Dorfstr. 29  
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112  
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de  
22. Oktober 2007

Bei dem folgenden Rezept standen Pate:

Dr. Bircher-Benner, Prof. Werner Kollath, Ragner Berg, Are Wearland und Dr. Bruker.

**Vorzubereiten** sind aus dem Bio-Rittergut Rittmeyer, neben den Zutaten:

1 Haferflockenquetsche (z. B. Schnitzer Campo)

1 Mohnmühle (z. B. Jupiter Mohnmühle)

1 große Glas-Schüssel

1 Schneidbrett

1 Messer zum Zerkleinern des Obstes

1 großer Löffel zum Mischen und Austeilen

und die Gedecke mit Schälchen und Löffel nach Zahl der Esser

**Zutaten** für den Nackthafer-Frischkorn-Cocktail, aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung, jeweils pro Person, wenn zum Frühstück nichts anderes verzehrt wird:

- ◆ 80 g Bio-Nackthafer. Wir achten darauf, dass wir nicht den minderwertigeren Schälhafer in der Tüte haben.
- ◆ Bio-Obst der Saison, z. B.:
- ◆ 1/2 Bio-Banane
- ◆ 1/2 Bio-Apfel
- ◆ 1/2 Bio-Birne
- ◆ 1 Bio-Kiwi
- ◆ Etwas Wasser
- ◆ Abwechselnd je Tag pro Person einen Eßlöffel voll Bio-Leinsamen, Bio-Mohn oder Bio-Sesamsamen

**So wird's gemacht:**

- ◆ Nackthafer mit der Schnitzer Campo zu Flocken quetschen und sofort in die bereitgestellte Schüssel schütten,
- ◆ Den Leinsamen oder den Mohn oder den Sesamsamen mit der Mohnmühle quetschen und zu den Haferflocken in die Schüssel geben,
- ◆ Dazu gleich soviel Wasser, dass es nicht über den Haferflocken steht, auf die Haferflocken gießen und mit dem großen Löffel die Haferflocken in das Wasser drücken, damit die Haferflocken nicht mehr von Luft umgeben sind, also nicht oxidieren können. Durch Oxidation mit dem Luftsauerstoff würden Verluste an Vitalstoffen den Nährwert mindern.
- ◆ Alles Obst reinigen und mit dem Messer zerkleinern. Dabei Schälen wir nur die Bananen und die Kiwis, alles andere Obst nicht. Sofern die Kerngehäuse gesund sind, kommen diese mit in das Müsli. Entfernt werden nur die Stiele und Blüten. Laborversuche haben ergeben, dass Abwaschen von Obst die keine Senkung der Keimzahl bewirkt. Moderne Pestizide sind kaum auf der Schale, sondern im Fruchtfleisch.
- ◆ Sodann wird alles mit dem großen Löffel durchgemischt und serviert.

Zur Abwechslung kann man, statt Nackthafer, die gleiche Menge einer anderen Getreideart, z. B. Weizen oder Dinkel oder Roggen abends grob schrotten oder mit der Flockenquetsche flocken und über Nacht, mit soviel Wasser einweichen, dass das Wasser nicht über dem Getreidebrei steht und am nächsten Morgen nicht abgegossen wird, denn es enthält viele Vitalstoffe aus dem Getreide, die Phytinsäure wird über Nacht abgebaut.

Normalerweise ist das Obst süß genug. Doch wer in der Anfangszeit etwas mehr Süße wünscht, kann, bei der Zubereitung morgens, etwas Bio-Apfelsaft dazugeben. Zucker gibt es im gesundheitsorientierten Haushalt nicht.

**Guten Appetit!**

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich

im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, bestellen beim

Bio-Rittergut Rittmeyer, 04519 Rackwitz, **OT Kreuma**, Kreumaer Dorfstr. 29, Tel 034294-73 119, Fax 73 112

Internet-Shop: [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de)