

# Frischkorngericht

## Das gesunde Power-Müsli

Für mehr Energie, Leistungsfähigkeit  
& Wohlbefinden am Morgen



Rezept, Infos & Tipps

---

Gesund - Vollwertig - Köstlich

Angela Porfirio  
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
[www.angela-porfirio.de](http://www.angela-porfirio.de)



## Gesundes Frühstück - erfolgreicher Tag!

Ob Müsli, Marmeladenbrötchen, Green Smoothie oder einfach eine Tasse schwarzer Kaffee - was das Frühstück betrifft, hat jeder seine ganz persönlichen Vorlieben.

Doch während manche Frühstücksgewohnheiten uns gleich morgens mit viel Energie für den Tag versorgen, lassen andere den Blutzuckerspiegel ordentlich Achterbahn fahren oder ganz in den Keller rauschen. Die Folgen sind Konzentrationstief, Heißhunger und schlechte Laune - genau das Gegenteil von dem, was wir uns eigentlich wünschen!

Als ich vor einigen Jahren meine Ernährung aus gesundheitlichen Gründen auf eine **pflanzenbasierte, vollwertige Kost** umstellte, machte ich mich auf die Suche nach gesunden und leckeren Alternativen zu herkömmlichem Müsli & Co. Dabei stieß ich auf ein echtes **Power-Frühstück** - das sogenannte **Frischkorngericht**.

Der Name verrät bereits, worum es geht: Das Frischkorngericht ist eine Art **Rohkost-Müsli aus frisch geschroteten Getreidekörnern**. Die Körner werden nach dem Schrotten in Wasser eingeweicht und können anschließend nach Herzenslust z.B. mit Obst, Nüssen, Kernen oder Kokosflocken verfeinert werden.

**Der große Vorteil:** Durch diese schonende Verarbeitung bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe des Getreides erhalten, was dieses Frühstück zu einer echten "**Vitalstoff-Bombe**" macht. Noch dazu ist es ganz einfach und schnell zubereitet, komplett wandelbar und so unfassbar köstlich, dass ich mich schnell überzeugen ließ.

---

In den letzten 10 Jahren hat sich das Frischkorngericht zu meinem **absoluten Lieblingsfrühstück** entwickelt. Heute ist es neben einer kleinen Dankbarkeitsmeditation und ein paar sanften Dehnübungen zu einem festen Bestandteil meiner **ganzheitlich ausgerichteten Morgenroutine** geworden. Auch nach so langer Zeit freue ich mich jeden Tag aufs Neue, mir mit diesem kleinen Frühstücks-Ritual einen Moment der **liebvollen Selbstfürsorge** zu schenken. Danach fühle ich mich bestens gestärkt und vorbereitet für alle anstehenden Aufgaben.

Obwohl das Frischkorngericht wohl zu den **gesündesten Möglichkeiten** überhaupt zählt, Getreide zu sich zu nehmen, stelle ich immer wieder fest, wie unbekannt es doch ist. Deshalb möchte ich mit dir nicht nur das Rezept, sondern noch viele weitere interessante Tipps und Infos rund um dieses gesunde Power-Frühstück teilen.

### **Nachfolgend erfährst du:**

- **was** genau das Frischkorngericht ist
- **warum** es so wertvoll für deine Gesundheit ist
- **wie** du es zubereitest - ganz einfach, nach deinem Geschmack und deiner individuellen Verträglichkeit (z.B. glutenfrei)

Außerdem verrate ich dir meine **liebsten Rezeptkombis**, die dich vielleicht zu deinen eigenen Kreationen inspirieren können.

**Nun wünsche ich dir ganz viel Spaß beim Ausprobieren & Genießen!**

Alles Liebe, deine



### **Literaturnachweis der verwendeten Informationen:**

Bruker, Max Otto (1982): "Unsere Nahrung - unser Schicksal: Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten (Aus der Sprechstunde)"

---

## Frischkorngericht - Das Herzstück der Vollwerternährung

Das Frischkorngericht (auch bekannt als Frischkornbrei) ist ein **Frühstücksgericht auf der Basis von Vollkorngetreide.**

Optisch und geschmacklich erinnert es etwas an das sogenannte "**Bircher-Müsli**", das v.a. in der Schweiz sehr bekannt und beliebt ist.

Das Originalrezept geht zurück auf **Dr. Kollath, Dr. Schnitzer und Dr. Bruker**, die Pioniere der klassischen Vollwerternährung. Sie nutzten das vitalstoffreiche Gericht u.a. in Kurkliniken zur **ernährungstherapeutischen Unterstützung** von Patienten mit diversen Zivilisationskrankheiten (z.B. Rheuma, Allergien, Arteriosklerose, Übergewicht...) - mit großem Erfolg.

Das Frischkorngericht ist wirklich einfach hergestellt und kostet weder viel Zeit, noch Geld. Als Basis kannst du sämtliche Getreide-Sorten verwenden, z.B. **Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen**, aber auch **glutenfreie Alternativen wie Hirse, Buchweizen oder Naturreis eignen sich wunderbar.**



### Warum ist das Frischkorngericht so gesund?

Das Besondere am Frischkorngericht: Es wird stets frisch, d.h. aus **unbehandeltem Vollkorngetreide** zubereitet. Das macht dieses Gericht zu einem echten **Superfood in Rohkost-Qualität**. Denn in naturbelassener Form bringt Vollkorngetreide nahezu alle Nährstoffe mit, die der Körper zum Gesund-Bleiben benötigt.

Es liefert jede Menge **komplexe Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß und pflanzliches Fett**. Dazu steckt es randvoll mit **Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen**. Besonders reich ist Vollkorn-Getreide an **Vitamin B1**, dem sogenannten Nerven-Vitamin, das für Konzentration und Leistungsfähigkeit sorgt.

Ein weiterer Vorteil von Vollkorn-Getreide sind die vielen **Ballaststoffe**. Sie fördern eine gesunde Verdauung und halten lange satt.

## Was ist der Unterschied zu normalem Müsli?

Der Unterschied liegt ganz klar in der Verarbeitung. Denn was vielen unbekannt ist: **Nur frischgemahlenes Getreide mit all seinen Getreidebestandteilen (d.h. Mehlkern, Keimling und Randschichten) enthält noch die eben beschriebene Nähr- und Vitalstoffdichte des vollen Kornes.** Diese vermindert sich durch jegliche Form der Weiterverarbeitung, z.B. Kochen, Erhitzen und Lagerung. **Du kannst dir merken:** Je stärker die Verarbeitung, desto geringer ist die Vitalstoffdichte.

Leider werden die meisten käuflichen Müslis und Flocken (auch Vollkornflocken!) in Fabriken produktionsbedingt **starken Verarbeitungsschritten** unterzogen. Aus Gründen der **Haltbarmachung** entfernt man bei der Herstellung z.B. zentrale Kornbestandteile wie die Randschichten und den ölhaltigen Keimling. Andernfalls würde das Getreide sehr schnell ranzig werden. Zudem werden die Körner bzw. Flocken bei **sehr hohen Temperaturen** gepresst und nach dem Mahlen häufig **lange gelagert**, was licht- und luftempfindliche Vitamine zerstört.



**Wie Studien zeigen, ist selbst Vollkornmehl bereits nach 2 Wochen Lagerzeit nicht mehr wesentlich besser als Weißmehl!**

Der Begriff "Vollkorn" allein sagt also noch nichts über den wahren Nährstoffgehalt des Produktes aus.

Ein regelmäßiger Verzehr verarbeiteter, vitalstoffarmer Produkte führt auf die Dauer zwangsläufig zu einem **Mangel an Vitalstoffen**. wirkt sich langfristig sehr negativ auf die Gesundheit aus und kann z.B. die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Allergien begünstigen.

Diesem Mangel kannst du am besten vorbeugen, indem du **möglichst täglich frisch gemahlene Vollkorngetreide bzw. -produkte** auf den Speiseplan setzt. Das Frischkorngericht ist aufgrund seiner **hohen Nährstoffdichte** hier besonders geeignet. Deshalb wird es in der klassischen Vollwerternährung auch als **tägliches Frühstück** empfohlen.

## Frischkorngericht - Zutaten & Vorbereitung

Um das Frischkorngericht zuzubereiten, benötigst du nicht viel.

**Die wichtigste Zutat ist das Vollkorngetreide.** Du erhältst es im Bio-Laden, Reformhaus oder in der Drogerie. Achte darauf, **ganze, unbehandelte Bio-Getreidekörner** auszusuchen. Zur Wahl stehen z.B.:

- Weizen
- Dinkel
- Hafer
- Roggen
- Gerste
- Kamut
- Emmer

Es gibt auch **Getreidemischungen aus verschiedenen Körnern**, (sogenannte 5-Korn bzw. 6-Korn-Mischungen).

Für welche Sorte du dich entscheidest, hängt in erster Linie von deinem **persönlichen Geschmack und deiner individuellen Verträglichkeit** ab.

Falls du dich z.B. **glutenfrei** ernährst, kannst du auf **Hirse und Buchweizen** zurückgreifen.



Da es für den Körper schwierig ist, rohe, ganze Getreidekörner zu kauen und zu verdauen, musst du sie zuerst zu **Schrot** verarbeiten und anschließend in Wasser einweichen.

**Um Getreide zu schroten, gibt es mehrere Möglichkeiten:**

1. Verwende eine **Getreidemühle**. Ob elektrisch oder handbetrieben - beides ist geeignet!
2. Alternativ klappt das Schroten auch mit der **Küchenmaschine** (z.B. Thermomix) bzw. einem **Hochleistungsmixer**.
3. Auch eine **Kaffeemühle** ist wunderbar geeignet.
4. Solltest du nichts davon besitzen, kannst du dir das benötigte Getreide auch **im Reformhaus oder Bioladen** frisch schroten lassen.

**Extratipp:** Buchweizen kannst du auch ohne Schroten verwenden. Hier reicht es, die ganzen Körner einfach für mehrere Stunden in Wasser einzuweichen.

---

## Originalrezept: Frischkorngericht nach Dr. Bruker

### Zutaten (für 1 Person):

- 3 EL Getreidekörner (z.B. Weizen, Dinkel, Hafer oder eine Getreidemischung)
- etwas Leitungswasser (ca. 4-5 EL)
- Frisches Obst nach Wahl (z.B. Apfel, Birne, Banane, Beeren...)
- 1 EL Sahne (vegane Variante: 1 EL Nussmus)
- Nüsse, Kerne und Saaten (z.B. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- 1 Spritzer frischen Zitronensaft

### Zubereitung:

- Das Getreide **grob schroten** und den Schrot in eine Schüssel füllen
- Ca. 4-5 EL Leitungswasser hinzugeben und etwas verrühren. Die Wassermenge sollte so bemessen sein, dass der Schrot zwar komplett mit Wasser benetzt ist, aber nicht darin schwimmt oder etwas weggegossen werden muss. Eine **breiartige Konsistenz** ist ideal.



- Schüssel abdecken und das Ganze mind. 5 Stunden (am besten über Nacht) einweichen lassen.
- Den Schrot am nächsten Morgen mit einem geriebenem Apfel, einem Schuss Sahne und gehackten Nüssen verfeinern. Sehr gut passen auch Sonnenblumenkerne und geschrotete Leinsamen dazu.

**Tipp:** Ich persönlich bevorzuge die vegane Variante und gebe statt Sahne 1 EL Nussmus (z.B. Mandelmus) in mein Frischkorngericht. Nussmus ist ein großartiger **pflanzlicher Fettlieferant!** Noch dazu schmeckt es fantastisch und sorgt für gute Sättigung.

**Milchprodukte**, z.B. Joghurt oder Quark, sind im Frischkornbrei **nicht empfehlenswert**. Sie können die Verträglichkeit negativ beeinflussen und z.B. zu Blähungen und Völlegefühl führen.



## Meine besten Rezept-Tipps für dich:

Das beschriebene **Originalrezept** von Dr. Bruker mit Apfel, Nüssen, Sahne und Zitronensaft ist nur eine Möglichkeit von vielen. Natürlich kannst du dein Frischkorngericht komplett an **deinen persönlichen Geschmack und deine individuelle Verträglichkeit** anpassen. Werde kreativ & probier aus, was dir schmeckt!

Und wer weiß, vielleicht wird das köstliche Frühstück auch schon bald zu deinem täglichen Begleiter..?

### 1. Sorge für Abwechslung!

Bei der Zubereitung des Frischkorngerichts sind **deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt!** Tausche z.B. regelmäßig die Getreidesorten aus und verwende unterschiedliche Früchte, Nüsse und Kerne. So bleibt dein Müsli geschmacklich schön **abwechslungsreich**. Gleichzeitig beugst du auf diese Weise einer einseitigen Nährstoffzufuhr vor. Denn jedes Getreide bzw. Lebensmittel hat sein **ganz eigenes, wertvolles Profil an Inhaltsstoffen**, von dem wir gesundheitlich profitieren können.

### 2. Trinke genug (und das Richtige!)

Vollkorngetreide liefert von Natur aus **viele Ballaststoffe**. In Verbindung mit Flüssigkeit quellen sie im Magen-Darm-Trakt auf und sorgen für eine **gute Verdauung und Sättigung**. Achte darauf, über den Tag immer **genug Flüssigkeit** zu dir zu nehmen. V.a. am Morgen sind **stilles Wasser (mit frisch gepresstem Zitronensaft)** oder **warmer Tee** ideal. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Schwarztee solltest du nicht direkt zusammen mit dem Frischkorngericht zu dir nehmen. Denn das **enthaltene Koffein blockiert die Aufnahme von wertvollen Mineralstoffen aus dem Getreide**, wie z.B. **Eisen**. Genieße diese Getränke lieber etwas zeitversetzt (mit ca. 1 Std. Abstand zu den Mahlzeiten).

---

### 3. #Zuckerfrei - gib Bauchgrummeln keine Chance!

Obwohl das Frischkorngericht so gesund ist, kann es gerade am Anfang nach dem Verzehr zu **Bauchgrummeln** kommen. Denn unsere Darmflora muss sich erst einmal an die vollwertige Nahrung gewöhnen. Das ist zwar nicht besonders angenehm, aber ein **normaler Nebeneffekt einer Ernährungsumstellung** und kein Grund zur Sorge. In den meisten Fällen hat sich das spätestens nach ein paar Wochen beruhigt und das Frischkorngericht, sowie andere Vollkornprodukte werden ab da problemlos vertragen.

Du kannst deinem Verdauungstrakt die **Umstellungsphase** zusätzlich erleichtern, indem du so gut es geht auf **raffinierten Haushaltszucker verzichtest**. Denn dieser kann die Verträglichkeit von Vollkornprodukten beeinträchtigen. V.a. das Frischkorngericht solltest du **zuckerfrei** halten und besonders am Anfang auch auf Trockenobst wie Rosinen oder Datteln im Frischkornbrei verzichten.

### 4. Pimp dein Müsli!

Zwar schmeckt bereits das schlichte Originalrezept sehr lecker. Alle, die es etwas **raffiniert** mögen, können ihr Müsli natürlich noch **nach Herzenslust pimpen**. Sehr einfach geht das z.B. durch die **Zugabe von Gewürzen** wie Zimt, Vanille oder etwas dunklem Kakaopulver. Auch **Kokoschips, Kakaonibs** sowie **verschiedene Nussmuse** (z.B. Mandelmus, Cashewmus) anstelle von Sahne passen toll ins Frischkorngericht.

Ich mache das eigtl. immer recht **intuitiv** und benutze das, was ich gerade im Vorratsschrank habe. So entstehen täglich **neue, kreative Müsli-Variationen!**

### **Meine 3 persönlichen, über die Jahre bewährten Lieblingsrezept-Kombis (Mengen ergeben 1 Portion)**

**Variante 1:** 3 EL geschroteter Hafer, 1 Apfel (gerieben), 1 Birne (gewürfelt), 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Mandelmus, 1 EL gehackte Haselnüsse, 1 TL Zimt

**Variante 2:** 3 EL eingeweichter Buchweizen, 1 Apfel (gewürfelt), 1/2 Banane, 1-2 Handvoll Himbeeren, 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Cashewmus, 1 EL Kakaonibs, 1 Prise gemahlene Vanille

**Variante 3:** 3 EL geschrotete Getreidemischung (mit Hirse), 1 Apfel (gewürfelt), 1-2 Handvoll Erdbeeren, 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Mandelmus, 1 EL gehackte Mandeln, 1 EL Kokoschips, 2-3 zerkleinerte Datteln



ANGELA PORFIRIO -  
GESUNDHEITSBERATERIN (IHK)

## **GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG**

Körperlich fit. Geistig klar.  
Seelisch ausgeglichen.

**GESUNDHEITSBERATUNG,  
ERNÄHRUNGSBERATUNG, KOCHKURSE &  
WORKSHOPS**

Praxis für ganzheitliche Gesundheitsberatung -  
Angela Porfirio

Weldishoferstraße 13, 86156 Augsburg

Telefon: 0174/ 7347001

Email: [info@angela-porfirio.de](mailto:info@angela-porfirio.de)

Alle Infos unter: [www.angela-porfirio.de](http://www.angela-porfirio.de)



Stärke Körper, Geist & Seele -  
für mehr Gesundheit & Lebensfreude!

### **Mein Angebot für Dich:**

- Individuelle Gesundheitsberatung -  
vorbeugend & therapiebegleitend
- Ernährungsberatung bei  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten &  
Allergien (Gluten, Laktose, Fruktose)
- Wunschgewicht erreichen - dauerhaft &  
ohne Diätstress
- Vegane Kochkurse - vollwertig,  
pflanzlich, köstlich! Du lernst, wie Du Dich  
ganz ohne tierische Produkte, Weißmehl  
& raffinierten Zucker gesund &  
genussvoll ernähren kannst
- Workshops, Vorträge & Kooperationen  
- ideal für Bildungseinrichtungen,  
Firmen, Vereine & Privatpersonen

Mehr Informationen auf:  
[www.angela-porfirio.de](http://www.angela-porfirio.de)