

**FRÜHSTÜCK:**

1 Korb Nacktweizen geschrotet 3,5 Liter Milch 200 Gramm Haselnüsse	in erwärmen und langsam aufkochen lassen zerhackt.
Dazu: Holundermarmelade 2 Äpfel und etwas Mohn	bestehend aus Holunderbeeren erwärmt mit Honig kleingeschnitten auf den Brei gestreut – je nach Geschmack.

**MITTAGESSEN:**

halber Korb Erbsen dreiviertel Korb Nacktweizen ganz 100 Gramm Nacktweizen geschrotet	in Wasser erwärmen
50 Gramm Speck etwas Salz Thymian 5-7 Rübchen	hinzufügen und aufkochen lassen.

**ABENDESSEN:**

1 Dose gemahlener Nacktweizen ca. 600 Gramm Leinsamen 1 Prise Salz 1 Prise Mohn	mit Wasser vermischen. Ergibt ca. 1 Fladenbrot pro Person.
Special:	Die Reste des Frühstücksbrei werden mit untergemischt.
Dazu:	Etwas Schmalz mit Salz