

Hartige muesli



met gomasio

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 3 eetlepels thermogrutten (Kornfix 3-korn)
- 6 eetlepels water
- Snufje zout
- 1 wortel, fijn geraspt
- 1 appel, in kleine stukjes gesneden
- 4 eetlepels amandelschaafsel
- Geraspte schil van 1 citroen
- Wat citroensap
- Kerriepoeder
- 5 dl. Yoghurt
- 2,5 dl. Slagroom
- Gomasio

Bereiding:

1. Breng de 6 eetlepels water met een snufje zout aan de kook en roer hier de thermogrutten door.
2. Even zachtjes laten koken, dan vuur uit en met deksel op de pan laten staan (nawellen).
3. In een droge koekenpan het amandelschaafsel zachtjes verwarmen tot het lekker begint te ruiken en een klein beetje kleurt
4. Slagroom stijfkloppen (zonder suiker).
5. Alle ingrediënten met elkaar mengen, op smaak brengen met citroensap en kerriepoeder.
6. Direct opdienen en naar smaak gomasio toevoegen.

Gomasio

Gomasio, of sesamzout, wordt gemaakt van geroosterd en gemalen sesamzaad en zeezout. De verhouding sesamzaad, zeezout is vooral een kwestie van smaak.

Gomasio is vers het lekkerste: verwarm hiervoor een droge koekenpan op een niet te hoog vuur en rooster hierin het grove zeezout en het sesamzaad al roerend tot het sesamzaad begint te ploffen.

Laat het vooral niet te donker worden want dan wordt de smaak bitter.

Vermaal dit in kleine porties in een vijzel. Gomasio is goed afgesloten een paar dagen te bewaren maar verliest snel zijn aroma. Strooi het pas aan tafel over het voedsel, het verliest zijn smaak als het wordt meegekookt. Sesamzaad bevat zo'n 50% olie en 20% eiwit, is rijk aan vitamines (E, B1, en B6) en aan mineralen, waaronder calcium, ijzer, kalium, fosfor en zink.

Thermogrutten

Voor de productie van thermogrutten wordt het graan eerst geroosterd en daarna in grutten gebroken.

Door het roosteren wordt het graan lichter verteerbaar, bovendien is het sneller klaar zonder het graan voor te hoeven weken.

De smaak is licht nootachtig.

Van thermogrutten bestaan meerdere variëteiten, hier is het mengsel van tarwe, rogge en gerst gebruikt (Bauckhof).

Thermogrutten bevorderen de vormkracht. Vormkracht is het tegenovergestelde van chaos, zowel mentaal als fysiek.