



Fitmacher

Zutaten:

- 1 Bechertasse Leinsamen (mit kochendem Wasser übergossen, über Nacht abgekühlt und aufgequollen)
- 2 Bechertassen gequetschter Hafer
- 2 Bechertassen Weizenkleie
- 2 EL Lebertran
- 1 TL Mineralsalz

Zubereitung:

Gequollenen Leinsamen in grossem Topf mit 3 l Wasser aufkochen, 2-3 mal aufwallen lassen.

Topf vom Herd nehmen, Hafer, Kleie und Mineralsalz unterrühren und alles ausquellen lassen.

Ist das Gericht handwarm, Lebertran unterrühren und verfüttern
(Reste wegschütten !)