

## Beispiel Frischkorngericht

### Frischkorngericht (1 Person)

Referenzwert/Tag	Calcium 1.000 mg	Eisen 10 mg	Folat 300 µg	Jod 150 µg	Energie 2.000 Kcal
<b>Zutaten:</b>					
60g Nackthafer	26	3,5	21	-	207
½ Apfel/80g	4	0,2	6	-	46
½ Banane/50g	4	0,2	8	-	46
½ Orange/80g	32	0,3	24	-	36
25 g Walnüsse	21	0,6	19	-	181
36 g Sahne/3 EL	29	0,04	1,4	3,24 (Sahne → ca. 9µg / Milch = 12µg/100g)	110
<b>Gesamt</b>	<b>116</b>	<b>4,64</b>	<b>79,4</b>	<b>3,24</b>	<b>626</b>
<b>Tagesbedarf in Prozent</b>	<b>11,6%</b>	<b>46,4%</b>	<b>26,5%</b>	<b>2,14%</b>	<b>31%</b>

**Zubereitung:** Hafer mit entsprechender Maschine flocken oder schroten und mit etwas Wasser ½ bis 1 Stunde einweichen. Oder als ganzes Korn mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen und danach mit einem Pürierstab o.ä. etwas zerkleinern.  
Apfel mit einer Bircherreibe reiben oder klein schneiden, Banane quetschen oder kleinschneiden, Orange kleinschneiden, Nüsse etwas zerkleinern. ....

Referenzwert/Tag	Calcium 1.000 mg	Eisen 10 mg	Folat 300 µg	Jod 150 µg	Energie 2.000 Kcal
<b>Andere Zutaten für Frischkorngericht:</b>					
60g Haferflocken	27	3,3	51	-	221
2 EL Joghurt, 3,5% → 30g	36	0,03	3,9	2,7 (siehe Sahne)	21
1 EL Leinsamen → 15g	30	1,23	10,5	--	68
1 EL Leinöl → 10g	0,1	--	--	--	90
<b>Andere Obstsorten folgen</b>				--	