

## Bottermelkspapp

für 4-6 Portionen

Zutaten	Zubereitung
1 Kaffee-Tasse Gerstenkörner	In reichlich Wasser ca. 2 - 12 Std. einweichen lassen, dann ca. 20-30 Min köcheln lassen, dann
1-2 Hand voll Trockenobst nach Belieben z.B. Rosinen, klein gehackte Datteln, Cranberries, Äpfel, zerkleinerte Feigen, Pflaumen, frische Beeren, TK Beeren....	Zugeben und unterheben und langsam <b>abkühlen</b> lassen, überflüssiges Wasser evtl. abgießen; dann
1 L Buttermilch	<b>langsam</b> unterrühren und nach Geschmack etwas süßen mit
Zucker, braunem Zucker, Sirup	

### Tipp:

- schmeckt warm sehr gut oder auch kalt am nächsten Tag, dann dickt sie etwas nach und man kann nach Belieben wieder Buttermilch kalt darunter rühren.
- Im Frühling schmecken auch die Blätter von Zitronenverbene oder Zitronenmelisse frisch dazu!
- Etwas exotischer wird es mit Kardamom, Zimt, getrockneten Feigen + Datteln + der abgeriebenen Schale von Limetten
- Sehr lecker ist dies auch mit anderen Getreidesorten und **frischem Obst**, probieren Sie es aus!!
- Graupen sind geschälte Gerste und enthalten auch sehr viel Beta-Glucane, die als Futter für die Darmbakterien dienen, die nützlich für uns sind. Wer also Schonkost benötigt kann gerne Gersten-Graupen nehmen.