

# Muckefuck

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/12/muckefuck/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/12/muckefuck/)

## Zutaten:

- Bio-Gerste mit Spelz
- 1 Liter kochendes Wasser

## Zubereitung:

Gerstenkörner mit Spelz in eine Pfanne füllen, so dass sie den Boden bedecken und auf dem Herd rösten. Darauf achten, dass man die Körner mit einem Holzlöffel immer wieder wendet. Sie müssen von allen Seiten schön dunkelbraun sein. Anschließend auskühlen lassen und die Gerste durch eine Kaffeemühle drehen.

2 - 3 gehäufte EL des so entstandenen Pulvers in eine Kanne füllen, mit 1/2 Liter kochendem Wasser aufgießen und ca. 1/4 Stunde stehen lassen. Dann umrühren und mit einem weiteren 1/2 Liter kochendem Wasser auffüllen, durch ein Sieb in eine schöne Kaffeekanne umfüllen und servieren.

Die Körner kann man weitere 2 - 3 mal aufbrühen, ehe das Getränk zu dünn wird.

Rezept: Iris von Stephanitz

Quelle: hr - hessen à la carte