



HABERMUS (HILDEGARD VON BINGEN)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Tasse Dinkelschrot, 2-3 Tassen Wasser, Galgant, Bertram, Zimt, 1 TL Honig, Saft einer halben Zitrone, 1 geschnittener Apfel, 1 TL Mandeln feingehackt, 1 TL Flohsamen

ZUBEREITUNG

- Dinkelschrot kochen, würzen (5 – 10 Minuten)
- Apfel in den letzten 4 Minuten dazugeben
- Mandeln und Flohsamen auf das fertig gekochte Mus streuen.