

Rezept für Habermus nach Hildegard von Bingen

Zutaten

2 Tassen Dinkelhabermus
4 Tassen Wasser
1 Apfel
Saft von 1/2 Zitrone
1 TL Zimt
2 MS Galgant
2 MS Bertram
2 TL Honig
1 TL Zimt
1 TL Mandelblätter
1 TL Flohsamen

Zubereitung

Habermus in Wasser unter Rühren zum Kochen bringen. Honig, Galgant, Bertram und Zimt zugeben und 5 bis 10 Minuten auf niedriger Stufe ausquellen lassen, hin und wieder umrühren.

Den kleingeschnittenen Apfel in den letzten 4 Minuten dazugeben.

Habermus vom Herd nehmen, auf einer Schüssel anrichten.

Zitronensaft darübergeben und mit Mandeln und Flohsamen bestreuen.

Das Habermus (Dinkelschrot, -grütze oder -flocken) und die benötigten Gewürze bekommt man im gutsortierten Bioladen, Reformhaus oder Stadtmühle Geisingen.