

## Power Frühstück – Habermus (nach Hildegard von Bingen).



[caption id="attachment\_11472" align="aligncenter" width="850" caption="Nett angerichtetes Habermus. Ein baden-württembergischer Frühstücksbrei der schmeckt und gut tut."]



[/caption]

Ein wichtiges Rezept in der Hildegard von Bingen-Ernährung ist das schwäbische Habermus. Es füllt die geleerten Speicher nach langem Schlaf, gibt Kraft und hält uns gesund. Auf alle Fälle schmeckt es mir sehr gut und tut gut. Wer statt Wasser Milch nehmen möchte, kann ja etwas abweichen. Zum Süßen empfehle ich heimischen Honig. Das Original rät auf Dinkelschrot zuzugreifen. Ich habe Dinkelflocken genommen. Die sind schneller verzehrfertig.

Wer näher am Original bleiben möchte, besorgt sich zudem echten Bertram (Kräutergewürz) im Reformhaus. Galgant gibt`s gemahlen zu kaufen.

Hier meine schwäbische Version:

### Zutaten

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Tassen Wasser
- 1 knappe Tasse Dinkelflocken (oder Dinkelschrot)
- 1 Apfel
- etwas frischer Galgant
- etwas frischer Ingwer
- Zimt
- Wer möchte: 2 Teelöffel Honig

## Zum Anrichten

- 2 EL Quark oder Joghurt
- 1-2 EL Kürbiskerne
- 1-2 EL Cranberries
- 1-2 EL Kokosflocken
- Etwas Zimt
- Etwas Bio-Zitronenabrieb

## Zubereitung

1. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Dinkelflocken zugeben rührend aufkochen.
3. Apfel grob reiben und zugeben.
4. Galgant und Ingwer fein reiben und zugeben.
5. Mit Zimt würzen.
6. Einmal aufkochen, Deckel aufsetzen und den Topf beiseite stellen. 5-10 Minuten quellen lassen.
7. **Tipp:** Wer möchte süßt mit Honig.

**Zum Anrichten** etwas Quark auf tiefe Teller streichen. Habermus anrichten. Mit Kürbiskerne, Kokosflocken und Cranberries bestreuen. Mit Zimt und Zitronenabrieb verfeinert servieren. Warm genießen!