

Schwäbisches Habermus (nach Hildegard von Bingen)



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!