

Dinkel-Habermus



Das LEICHTE Habermus Frühstück Habermus ist ein gekochtes Frühstück aus geknackten Dinkelkörnern. Packung: 1000g

Bewertung: Noch nicht bewertet

Preis

Preis inkl. MwSt & zzgl.Versand: 2,35 €

Enthaltener MwSt.-Betrag: 0,15 €

3-5 Days
★★★★★

[Ask a question about this product](#)

Beschreibung

Das LEICHTE Habermus Frühstück

Viele Leute, auch gute Hildegard-Freunde, meinen Habermus ist viel zu schwierig fürs tägliche Frühstück zu kochen. Aber eigentlich ist es fast gar keine Arbeit.

Rezept: Habermus für 2 Personen

1 Tasse Dinkelhabermus

2 Tassen Wasser

1 Apfel, geschnitten

Rosinen, Preiselbeeren, gemahlene Mandeln und Kokosflocken nach Belieben

Galgant, Bertram und viel Zimt

Zubereitung:

Dinkel Habermus in Wasser einrühren; unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit schneidet man die Äpfel (ohne zu schälen). Dann kommen die Apfelstücke ins Habermus, der Topf wird zugedeckelt und auf 0 bei einem elektrischen Herd und auf allerkleinster Stufe auf einem Gasherd für einer kurzer Zeit, dann auch auf 0 stellen, und ziehen lassen Deckel darauf und ziehen lassen (ausquellen). Kochzeit: 5–10 Minuten;

Zwischendurch Preiselbeeren, gemahlene Mandeln und Kokosflocken zufügen und wieder zudeckeln. Mit Galgant, Bertram und Zimt am Tisch würzen. Variationen sind vielfältig: mit geschnittenen Bio-Zitronen, mit verschiedenen frischen Beeren die erst zum Schluß zugefügt werden, mit anderen Nüssen z.B. gehackte Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse oder mit anderen trockenen Früchten, die etwas mitziehen müssen, wie z.B. Rosinen, Korinthen, Kirschen, u.s.w.

Nach Belieben noch 1–3 EL butterweich gekochte Dinkelkörner darunter mischen.

Packung: 1000g