

## Das leichte Habermus Frühstück

**Habermus ist ein gekochtes Frühstück aus geknackten Dinkelkörnern**

Habermus für 2 Personen:

1 Tasse Dinkelhabermus

2-3 Tassen Wasser

1 Apfel, geschnitten

Rosinen, Preiselbeeren, gemahlene Mandeln und Kokosflocken nach Belieben

Galgant, Bertram und viel Zimt

Evtl. 1 TL Flohsamen für die bessere Verdauung

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 zu gedeckelt und auf 0 bei einem elektrischen Herd und auf allerkleinster Stufe auf einem Gasherd für eine kurze Zeit, dann auch auf 0 stellen Deckel darauf und ziehen lassen (ausquellen). Kochzeit: 5–10 Minuten.

Zwischendurch Preiselbeeren, gemahlene Mandeln und Kokosflocken zufügen und wieder zu decken. 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.

Habermus ist ein gekochtes Frühstück aus geknackten Dinkelkörnern mit Jahrhunderte alter Tradition, dem die Schwaben und Alemannen ihre sprichwörtliche Schaffenskraft und ihren guten Humor verdanken. Dies morgendliche Habermus stellt Ihrem Körper alles zur Verfügung, was Sie zum gesunden Leben brauchen: lebensnotwendiges Eiweiß, wertvolle Kohlenhydrate, Edelfette, viele Vitamine und vor allem einen Reichtum basischer Mineralien, die unseren Körper vor stressbedingter Übersäuerung und Entzündung schützen. Alle Dinkelprodukte sorgen auf ihre Weise für eine gute Verdauung und erhalten die Gesundheit von Magen und Darm. Nehmen Sie bei normaler Verdauung und bei Verstopfung vor allem die Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Dinkelkernotto, Vollkorngrieß und Dinkelkerne. Bei Durchfallneigung essen Sie lieber weißes Dinkelbrot, Weißmehlprodukte, weiße Nudeln, Spätzle, Weißmehlsuppen oder Produkte aus dem Dinkelmehl Typ 405 oder 630.

Wirkung: Ein regelmäßiges Dinkel - Vollkornfrühstück senkt aufgrund seiner löslichen und unlöslichen komplexen Kohlehydrate das Risiko an Herz-Kreislaferkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Krebs.