

Hildegard von Bingen: Habermus



Zum Thema Frühstück gibt es unterschiedliche Meinungen und unterschiedliche Favoriten. Auch ich habe im Laufe der Jahre mehrere Varianten ausprobiert, wobei ich tendenziell immer schon ein "Frühstücker" bin.

Eine schöne Variante ist für mich das **Habermus von Hildegard von Bingen**. In ihren Augen sollte das Frühstück erst später stattfinden - also nicht direkt nach dem Aufstehen, und es soll sich um eine warme Mahlzeit handeln. Optimal ist ein warmer Getreidebrei.

Habermusmischung:

Eine klassische Habermusmischung kann als Vorrat angelegt werden. Hierzu benötigt mal folgende Zutaten:

- 3 Tassen feine Dinkelflocken
- 1 Tasse gehackte oder gemahlene Mandeln (ich nehme immer den typischen 100 g Beutel)
- 1 Tasse Rosinen
- 1 EL Flohsamen
- 2-3 EL Rohrzucker
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Galgant

1 Msp. Betram
1 Msp. Salz
nach Belieben 1 Tasse Apfelstücken getrocknet (*)

Alles gut mischen und in einem verschlossenem Glas aufbewahren.

Spätere Zubereitung (1 große Portion):

1 Tasse der Habermusmischung mit 1 Tasse Wasser auf dem Herd aufkochen lassen und danach ca. 5 Minuten quellen lassen.

Anschließend etwas Honig und Naturjoghurt dazugeben. Zusätzlich füge ich immer noch etwas Apfelmus oder frisch geriebenen Apfel dazu (* dies ist mein Ersatz zu den getrockneten Apfelstückchen, die ich nicht mag).

Und schon ist ein leckeres Frühstück fertig.

Mein Fazit:

Ein Habermus ist eine leckere Alternative zu einem herkömmlichen Frühstück und super lecker.