



GESUNDES  
BAYERN

# Hildegard-Frühstück: Dinkel-Habermus

## Iss dich gesund nach Hildegard von Bingen

*Die Hildegard-Philosophie ist ideal, um das Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden zu steigern.*



### GUTES AUS DER NATUR

Hildegard von Bingen setzte schon vor mehr als 800 Jahren auf die ganzheitliche Heilung aus der Natur und trifft damit heute genau den Nerv jener bewussten Lifestyle-Bewegung, die auf Achtsamkeit und Selbstbestimmung Wert legt. Erlesene Kräuter, Regionalität, ein Leben „in Maßen“ und Dinkel sind Grundlage für die Lehre der Visionärin aus dem Mittelalter, nach der auch Andrea Fend aus Überzeugung lebt. Die Ernährungsberaterin und geprüfte Hildegard-Lehrende leitet zusammen mit ihrem Mann das „moor&mehr Bio-Kurhotel“ in Bad Kohlgrub und bietet ihren Gästen dort die gesundheitsfördernde Symbiose des regionalen Heilmittels Moor und der Hildegard-Heillehre. Bei Andrea Fend und ihrer Familie beginnt jeder Morgen mit dem Hildegard-Dinkel-Habermus. „Es stärkt die Organe, regt den Stoffwechsel an und gibt Energie für den Tag“.

### ZUTATEN

- 2 Tassen Dinkel-Habermus (-grütze, -schrot, -flocken)
- 4 Tassen Wasser
- 2 TL Honig
- 2 Messerspitzen Galgant
- 2 Messerspitzen Bertram
- 1 TL Zimt
- Rosinen nach Belieben



- 1 Apfel geschnitten
- 1 TL Mandelblättchen
- 1 TL Flohsamen
- Saft einer 1/2 Zitrone

### ZUBEREITUNG

Dinkel-Habermus in Wasser einrühren, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Honig und Gewürze dazugeben und weiter quellen lassen. Kochzeit 5 bis 10 Minuten, Apfel in den letzten 4 Minuten hinzufügen. Mandeln und Flohsamen auf das fertig gekochte Mus streuen. Würzen nach eigenem Geschmack. Saft einer 1/2 Zitrone darüber ausdrücken.

### WIRKUNG

Zur Sanierung, Reinigung, Stärkung und Entlastung des gesamten Organismus, der Knochen und Gelenke. Für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

### TIPP

Kann auch für ein paar Tage im Voraus gekocht und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

IHRE EXPERTIN BEI FRAGEN UND  
FÜR WEITERE TIPPS

**Andrea Fend**  
moor&mehr Bio-Kurhotel

Tel.: +49 8845 7020  
www.bio-kurhotel.de