



Naturheilpraxis  
**Marina Biendl**  
Heilpraktikerin

Schlichtstr. 16  
94365 Parkstetten  
Tel. 09421/96 85 58  
FAX 09421/96 33 63

[info@naturheilpraxis-biendl.de](mailto:info@naturheilpraxis-biendl.de)  
[www.naturheilpraxis-biendl.de](http://www.naturheilpraxis-biendl.de)

## Habermus nach Hildegard von Bingen

0,3 - 0,4 L	Wasser
ca. 50 g	Dinkelflocken z.B. Real Bio, dm, Hackermühle (möglichst auch geschroteter Dinkel, allerdings dann Kochzeit um einige Min. länger)
1	Apfel geschnitten
2 - 3 Msp.	Galgant-Pulver
2 - 3 Msp.	Zimt
2 - 3 Msp.	Bertram-Pulver
1 TL	Honig
1 EL	Flohsamen

### Zubereitung:

1. alle Zutaten zusammengeben
2. 2 - 3 Min. kochen lassen
3. vor dem Essen noch 1 EL Flohsamen unterheben

### Zubereitung im Thermomix:

1. alle Zutaten abwiegen und zusammengeben
2. 8 Minuten, 100°, Stufe 2, Linksdrehung
3. vor dem Essen noch 1 EL Flohsamen dazugeben
4. 3 Sekunden, Linksdrehung, Stufe 2 unterheben

Guten Appetit!  
Ihre Heilpraktikerin

Menge reicht für 2 Müslischalen!

**Marina Biendl**