

Ofenfrische Dinkelbrötchen

150g Dinkel, 50g Leinsamen, 300g Weizenmehl Type 550, 42 g Hefe frisch, 230 g lauwarmes Wasser, 50 g Öl, 1 EL Zucker, 2 TL Salz

- 1 Den Dinkel und die Leinsamen fein mahlen. Alternativ nur Dinkelvollkornmehl nehmen. Alle Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- 2 Aus dem Teig 12 Brötchen formen. Die Brötchen in Wasser tauchen und in Sesam und Leinsamen oder sonstigen Körnern und Flocken wälzen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und in den Backofen schieben.
- 3 Brötchen im Ofen ca. 30 Minuten gehen lassen und dann bei 220°C Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen.
- 4 Alternative: Aus dem Teig 18 Brötchen formen, in verschiedenen Saaten und Flocken wälzen und mit etwas Abstand zueinander zu einem Partyrad zusammen legen. Gehen lassen und bei 200°C 30 Minuten Ober-/Unterhitze backen.

Erdmandlfrühstück

Pro Person 1/2 grosse oder eine kleine **Banane** zerdrücken, 1 EL oder mehr frisch gepressten **Zitronensaft** dazu geben. 1/2 großen oder einen ganzen kleineren **Apfel** hineinraspeln. 2-3 EL **Erdmandln** untermischen. **Nüsse, Trockenfrüchte**, z.B. **Cranberries, Kerne** drüberstreuen. **Frische Beeren** schmecken auch sehr gut dazu.

Warmer Getreidebrei

Pro Person ca. **200 ml Wasser** mit **etwas Salz** aufkochen. 3 gehäufte EL **frisch gemahlene Getreide** untermischen. Mit dem Schneebesen rühren, ca. 5 Minuten köcheln und weitere 5 Minuten quellen lassen.

Zum Servieren im Schüsselchen mit **Ahornsyrop** und etwas ungeschlagenen **Schlagrahm** beträufeln.

Schmeckt wunderbar mit frischen **Beeren**, aber auch **Nüssen, Kernen Trockenfrüchten, Erdmandln** drübergestreut.

Getreide: Hauptsächlich oder nur **Hafer**, kleinere Mengen **Quinoa, Hirse, Dinkel, Weizen**

Habermus nach Hildegard von Bingen

4 Tassen **Wasser** und 2 Tassen **Dinkelflocken** oder **Dinkelgrütze** im Topf verquirlen und aufkochen. 1 TL **Bertram**, 1 TL **Galgant**, 2 EL **Honig** und **Rosinen** nach Belieben dazugeben. Nochmal rühren, Deckel drauf. Einen **Apfel** würfeln und die letzten 4 Minuten mitköcheln lassen. Gesamte Kochzeit ca. 10 Minuten. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben.

Etwas frisch gepresste **Zitrone** dazu geben.

Zum Anrichten obenauf **Zimt, Flohsamen**, gehobelte, leicht angeröstete **Mandeln**. *Galgant soll gut sein für die Durchblutung, der Spitzwegerichsamen für die Verdauung, und Bertram sorgt für einen klaren Verstand!*