



Le petit déjeuner selon Hildegarde

Se prend le plus tard possible dans la matinée. Le corps est incapable de digérer à son réveil .Son conseil est de ne manger et boire qu'une fois qu'on est complètement réveillé.

On a plusieurs possibilité : Thé, Tisane, Café d'épeautre ou café classique si on ne peut s'en passer .

Et non -obligatoire : des tartines de pain d'épeautre ,des biscottes d'épeautre avec du beurre ou de la confiture

·
Ou ***L'habermus du docteur Strelow***

Petit déjeuner de type allemand avec de la semoule ou de l'égrugé d'épeautre .

Recette :

1 tasse de semoule d'épeautre ou d'égrugé d'épeautre

3 tasse d'eau ou de lait végétal

1 cuillère à café de miel ou de sucre complet

1 pincée de galanga

1 pincée de pyrèthre

1 pincée de cannelle

1 cuillère à café d'amandes sans la peau

1 cuillère à café de graines de psyllium (facultatif / jamais si on a un terrain allergique)

1 pomme

Le jus d'1/2 citron

Mélanger l'épeautre et l'eau , faire bouillir ((5à10 mn de cuisson).Ajouter le miel et les épices .En dernier ajouter les quartiers de pomme ,les amandes et le psyllium, puis mettre le citron .

Déguster tiède