

BÄRWURZ-BIRNENHONIG-MISCHPULVER

Damit kochen Sie den unverzichtbaren Birnbrei.

Der Birnbrei original nach Hildegards Rezepturen ist ein idealer Begleiter an leistungsstarken Tagen. Er ist einfach gut

- ✓ für die innere Balance und
- ✓ ein angenehm leichtes, unbeschwertes Körpergefühl.

So stellen Sie den wohltuenden **Birnbrei** mit dem Bärwurz-Birnenhonig-Mischpulver her: „Man nehme 8 Birnen, zerschneide sie, werfe das Kerngehäuse weg. Birnen in etwas Wasser geben, kochen und zu Brei zerdrücken. Dann fügt man den gesamten Beutel Bärwurz-Birnenhonig-Mischpulver hinzu. Honig nach Geschmack dazugeben, zusammen mischen und kurz aufkochen.“

Füllen Sie den **Birnbrei** in 3 - 4 Behälter. Am besten bis auf einen Behälter alle anderen einfrieren und nach Bedarf den nächsten Behälter auftauen.

Täglich soll man vom Birnbrei essen, so Hildegard: morgens vor dem Frühstück ½ - 1 Teelöffel, mittags 1 - 2 Teelöffel und vor dem Schlafengehen 1 ½ - 3 Teelöffel. Solange regelmäßig essen bis alle Behälter aufgebraucht sind.

Als Alternative zum Honig können Sie den Dinkel Sirup verwenden. Zuckerfrei und köstlich.

Original nach Hildegard: Mit Bärwurz, Galgant, Süßholz und Pfefferkraut.
Inhalt: 70 g

*So kochen Sie den
BIRNBREI!*

