

*Elfriede Schäffler*  
*Dipl.Homöopath SHI*  
*Bruderstrasse 2, 80538 München*  
*Tel. (089) 29 16 26 51*  
*e-mail: [elfriede.schaeffler@t-online.de](mailto:elfriede.schaeffler@t-online.de)*

## **Dinkelmüsli**

### **Müsli-Zubereitung**

½ Tasse Dinkelschrot/Dinkelflocken in eine Tasse Wasser einstreuen, aufkochen und quellen lassen.

Dann sofort nach dem Einstreuen der Dinkelflocken/Dinkelschrot einen Apfel dazu schneiden, je eine Brise Galant und Bertram nach Geschmack auch Zimt zugeben.

Vor dem Verzehr evtl. 1 TL Honig und 1 EL Joghurt, oder auch einen Schuss Sahne zugeben und verrühren.