

Habermus

Habermus schenkt Kraft, schmeckt gut,
Jeder sollte es probieren,
Wohlbefinden, Lebensmut,
Der Figur kann nichts passieren.
Schmeckt Gesundes gar so fein,
Darf's auch ein rechtes Quantum sein.
Schneide klein den Apfel nur!
Das ist doch ganz schnell geschehen.
Honig frisch aus der Natur,
Köstlich ist das anzusehen,
Schnell mit Dinkelbrei gemischt,
Dann zum Frühstück aufgetischt.

Die Gewürze wirken toll.
Diptam für den Fluss des Blutes,
Eine Messerspitze voll,
Galgant tut dem Herzen Gutes,
Obendrauf noch etwas Zimt,
Weil er wärmt und fröhlich stimmt.
Habermus an jedem Tag,
Isst der matte Onkel Gernot.
Weil er so gern Honig mag,
Schmierte er ihn stets auf Weißbrot.
Seit er Habermus nun isst,
Staunt jeder, wie aktiv er ist.

Herst.: 2 Tassen Wasser mit 1 Tasse Dinkelschrot, 1 Msp. Galgantpulver und 1 Msp. Bertrampulver aufkochen, dazu geriebenen Apfel, etwas Honig, Zimt nach Belieben.