

Bärwurz-Birnenhonig Mischpulver 70 g PZN 07791625

Hildegards Fans lieben ihn: Berühmte Birnbrei

Die Mischung macht's!

Hildegard-Kenner schwören darauf, andere haben oft davon gehört. Doch was bitte ist der unverzichtbare Hildegard Birnbrei denn genau?

Das braucht man

Um den viel gepriesenen Birnbrei zu kochen, benötigt man eine Dose vom Bärwurz Birnenhonig Mischpulver, das nach Original Rezepturen aus den gemahlenden Kräutern Bärwurz, Galgant, Süßholz und Pfefferkraut besteht. Hildegard lobt die besonderen Eigenschaften des Birnbreis, den man nicht nur beim Basen-Fasten sondern ruhig öfters im Jahr genießen soll.

MAN NEHME - REZEPT BIRNBREI

- 8 Birnen entkernen und in Würfel schneiden
- die Birnen kocht man in wenig Wasser auf und zerdrückt sie zu Brei
- danach die gesamte Dose Bärwurz Birnenhonig Mischpulver hinzufügen
- Honig nach Geschmack dazugeben und kurz aufkochen.
- den Birnbrei in 3 bis 4 heiße Behälter füllen.
- am besten, bis auf einen Behälter, alle anderen nach dem Abkühlen einfrieren
- nach Bedarf den nächsten Behälter auftauen.

So schmeckt's

Seinen besonderen Geschmack erhält der Birnbrei durch die Kräuterkomposition von Galgant und Bärwurz. Abgerundet ist die Mischung mit den Charakteristika von Süßholz und Pfefferkraut. Wer's nicht würzig mag, kann den Birnbrei nach Belieben mit etwas Honig abstimmen.

Und so essen

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

Typ

Birnbrei-Gewürzmischung, gemahlen

Zutaten

Bärwurz, Galgant, Süßholz, Pfefferkraut gemahlen

Menge

70 g