

Recette de l'Habermus

- farine d'épeautre, ou flocons
- une pincée de pyrèthre, une de galanga, cannelle à volonté
- poudre d'amandes
- raisins secs
- tranches de pomme ou de pomme séchée
- miel

Cuire l'épeautre et les épices dans suffisamment d'eau pour avoir la consistance d'une bouillie. Hors du feu ajouter la poudre d'amandes, les fruits, puis le miel. C'est prêt !

Ceci est une base, à vous de jouer avec tout ce que vous voulez comme flocons et/ou farines (châtaigne... seigle... avoine...). Il m'arrive de préparer mon habermus avec de la semoule couscous !

Vous pouvez aussi ébouillanter les flocons directement dans votre bol, puis ajouter les autres ingrédients.