



Dinkelflockensuppe

4 – 5 Esslöffel	Dinkelflocken oder anderes Getreide, Salz, Galgant, Bertram frische Kräuter
½ bis ¾ Liter	Wasser

Zubereitung

- Dinkel und Wasser aufkochen
- 10 Minuten Quellen lassen
- Zugabe von Zucker oder Öl