

**Element Zubereitung****Am Mittag vorbereiten:**

5 - 6 dl Bouillon in eine Pfanne geben



200 g Urdinkelschrot begeben
aufkochen und abseits vom Herd
bis am Abend quellen lassen

**Am Abend:**

etwas Öl in eine Pfanne geben



1 Zwiebel fein hacken
und anbraten (fällt zurück ins Element Erde)
1 Knoblauchzehe pressen
1/2 Lauch fein schneiden und begeben
Pfeffer aus der Mühle
Muskat



60 g Speckwürfel begeben (auf Wunsch)
mit 1 Esslöffel Sojasauce ablöschen



Urdinkelschrot begeben



etwas Curcuma darunter ziehen



1 Ei darunter ziehen, alles gut vermischen
evt. mit Polenta-Mais eindicken, um die richtige
Konsistenz zum Formen der Burger zu erhalten



evt. mit scharfen Gewürzen nachwürzen



bei 180°C im vorgewärmten Backofen
25-30 Min backen

Zutaten

Urdinkelschrot
Lauch
Zwiebel
Knoblauch
evt. Speckwürfel
Polenta-Mais
Ei
Bouillon
Sojasauce
Öl
Curcuma
Muskat
Pfeffer

Kochtipps

Getreide nach-
quellen lassen,
dies reduziert die
Kochzeit, macht
das Getreide
lockerer und somit
besser verträglich.

Machen Sie die
doppelte Menge
Burger und frieren
Sie einen Teil
davon ein.
Im Backofen
aufgewärmt sind
sie eine schnell
zubereitete,
nahrhafte
Mahlzeit.

...stärkt Nerven und Sinne**Wirkung**

wirkt ernährend auf den
ganzen Menschen
stärkt das Nervensystem

Anwenden bei

genereller Erschöpfung
Nervenschwäche
mentalem Stress
Stoffwechselbeschwerden

Gesundheitstipps

Dinkel hat einen hohen
Eisengehalt.
Hildegard von Bingen
bezeichnet es als das
wertvollste Getreide.
Das hochwertige Eiweiss
kann gut verdaut werden.

