

nächste Woche ist Freitag der **1. Mai**

daher kommen wir 1 Tag früher - Donnergastour → Mittwoch

Freitagstour → Donnerstag

Bestellungen oder
Stornierungen bitte bis

Dienstag Mittag!

zur gewohnten Zeit!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

um Frischhaltefolie zu ersetzen haben sich Bienenwachstücher bewährt, sie haben eine lange Lebensdauer, wenn sie beim reinigen nur mit kaltem-lauwarmen Wasser gespült werden - heißes würde das Wachs entfernen. Bei hartnäckigen Flecken ein mildes Ökospülmittel und eine sanfte Bürste benutzen und dann mit in der Sonne trocknen lassen!

Alle paar Monate sollte ein Bienenwachstuch aufgefrischt werden einfach bei 70-80 in den Ofen legen, nur für 3-5 Minuten oder kurz zwischen Backpapier bei niedriger Temperatur überbügeln!

Linzen-Mangold-Curry

Mit lieben Grüßen
Heike Kathrin

3 EL Ghee/Butter

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2-3 cm Ingwerstück

3 EL Sesam

1 TL Kurkuma

1/2 TL Kreuzkümmel

200g rote Linzen

400g Kokosmilch

400g Brühe

400g Mangold - in Streifen geschnitten dazu, noch ca. 10 Min köcheln lassen

2-3 EL Zitronensaft, Salz, Chili - abschmecken

dazu Reis servieren!

Guten Appetit

} Schalotten fein hacken, im Ghee in großem Topf glasig dünsten,

} dazu geben kurz mitbraten, unter rühren

} hinzugeben 5 Min köcheln lassen