

In der Weihnachtswoche liefern wir **2 Tage früher** aus!

Donnerstagskiste → kommt Dienstag } zur gewohnten Zeit
Freitagskiste → kommt Mittwoch }

Bestellungen nur bis Montag (möglichst Mittags)!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der Meerrettich wurde schon vor über 1000 Jahren in Klostergärten als Heilpflanze angebaut. Frisch gerieben ist die lange Pfahlwurzel, was Schärfe aber auch Inhaltsstoffe angeht, wesentlich wirkungsvoller als konserviert in Tube oder Glas. Meerrettich wird als Mittel gegen Erkältungskrankheiten verwendet, er wirkt aber auch verdauungsstärkend, blutdrucksenkend und antibakteriell. Er schmeckt aber auch wunderbar in einer weißen Sauce oder in einer Salatsauce z.B. für einen Karotten-Rote Bete-Raspelsalat.

Mit frischen Grüßen

Kate Katriel

Salzmeerrettich

ca. 50g Meerrettich-schalen, fein raspeln

Sahne

Salz, Pfeffer

} mit Meerrettich verrühren, abschmecken,

nach Geschmack noch Preiselbeermarmelade dazu geben!

Avocado - als Brotbelag

Avocado - halbieren, in dünnen Scheiben aufs Brot legen

Salz, Pfeffer - damit würzen

1/2 Zitrone - Brot mit Zitronensaft beträufeln

Guten Appetit