

Liebe Kundinnen und Kunden,

jetzt können Sie noch **Holunderbeeren** sammeln!

Entweder im Entsafter entsaften oder einfach im Kochtopf mit etwas Wasser gut durchkochen und ^(ca. 10 Min) durch ein Sieb oder Tuch drücken, dann auf ein Liter Saft ca. 100g Zucker geben und einkochen - mit Apfelsaft + Zimt gibt das im Winter ein leckeres, durchwärmendes Getränk für kalte, nasse Tage. Oder Sie kochen den Saft mit Zwetschgen und Birnen als Marmelade ein.

Obwohl der Saft gekocht wird enthält er viele Vitamine und ist insgesamt super gesund!

Jetzt gibt es endlich wieder den **roh geräucherten Schinken** vom **Biolandhof Ziegler** in Greimeltshofen

Mit frischen Grüßen

Heike Kretsch

Birnen-Zwiebel Quiche

200g Mehl
100g Butter
1 Ei
1/2 TL Thymian

} mit 1 EL Wasser zu einem Teig kneten, in eine Springform drücken, mit Gabel einstechen, ca. 10 Min bei 180° vorbacken,

3 mittlere rote Zwiebeln
oder 1 Stange Lauch
1-2 Birnen

} in schmale Spalten schneiden, in Öl kurz anbraten, auf den vorgebacken Teig legen,

100g Salme
3 Eier
100g Bergkäse
Pfeffer, Muskat, Oregano
Salz

} verquirlen, würzen, über den Belag geben

Käse darüberstreuen
bei 180°C ~ 30 Min backen

Guten Appetit