

Bitte eine **Decke** raus legen, wenn Ihre Kiste vor der Haustür auf Sie warten muß!

1. Advent 2021

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

nächste Woche kommt ein kleiner Schokokuchen mit der Kiste zu Ihnen! Er ist ganz regional aus Babenhansen, super lecker, sehr schokoladig und nur aus 4 Zutaten gebacken: Butter, Eier, Rübenzucker (alle regional und bio) + ^{Big} Kuvertüre. Daher nehmen wir ihn in unser Angebot auf. Großzügiger Weise spendiert die Bäckerin für jede Kiste einen kleinen Kuchen, damit Sie ihn probieren können. Wir hoffen Sie sind so begeistert wie wir - und es ist sicher auch sehr gesund mal einen Schokokuchen zu genießen,

aber der **Schwarze Rettich** ist so gesund, daß wir ihn eigentlich jeden Tag essen könnten: seit alters her wird er bei Leber- und Gallenleiden, wie auch bei Bronchitis empfohlen, aber auch für Gesunde ist er mit seinem hohen Basenüberschuss, vielen Vitaminen und Mineralien und vor allem den vielen Senfölen sehr empfehlenswert. Vormittags ist er besser verträglich!

Mit fröhlichen Grüßen

Hilke Karkul

Schwarze Rettich Salat

pro Person ca. 100g Rettich schälen, in dünne Scheiben schneiden
oder hobeln,

$\frac{1}{4}$ TL Salz über den Rettich streuen und vermischen, etwas ziehen lassen,
Sahne über den Rettich gießen und gut durchmischen,

oder in andere Salate mit Karotte rein raspeln,

Guten Appetit