

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

am Sonntag, den 9. Okt. findet unser diesjähriges Hoffest statt!

Sie sind alle zu Kaffee und Kuchen eingeladen - Tee gibt es auch!

- Kuchen Spenden sind sehr willkommen -

+ Packraumführung, Feldbegehung, Apfelpresse,

und einige Zulieferer (Ritter, Hämmerle) werden sich vorstellen

Sommer Zitronen sind grün! Sie sind voll ausgereift, nur fehlt ihnen die kalte Nachttemperatur um das grüne Chlorophyll abzubauen.

Da gelbe Zitronen sich besser verkaufen, werden sie im konventionellen Handel begast oder kommen aus Süd-Afrika! - auch im Bio-Handel, ökologisch ist das natürlich nicht mehr!

Kresse und andere Keimlinge gehören zum sogenannten Super-Food, sie enthalten besonders viele Vitamine und Mineralstoffe, dazu noch sekundäre Pflanzenstoffe, durch die Keimung sind sie gut verdaulich und da sie roh gegessen werden, gehen keine Vitalstoffe durch Hitze verloren.

Grumbeerwaffele

(= Kartoffelwaffeln)

Mit frischen Grüßen

Herbte Katriel

400g mehligk. Kartoffeln - schälen, fein reiben

2 Zwiebeln - fein hacken

1/2 Lauchstange (r 200g) - putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden

1 Ei

50g Dinkelvollkornmehl

1 1/2 TL Salz + Pfeffer

150g Ziegenfrischkäse + 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

+ Kräuter vermischen + abschmecken

+ gemischter Salat

alles gut vermischen
Doppelwaffeleisen erhitzen
mit Öl bepinseln, Waffeln
backen, evtl. im Backofen
warm halten, bis Salat
und Frischkäsecreme fertig
sind

Guten Appetit