

Sommerpause der frischen Kruste:
7. Aug. - 1. Sept.

Wiesenknochenblüte 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

seit 2020 gibt es in unserer Gemeinde einen neuen Bio-Betrieb:
die Proudfoot-Ranch, sie wird uns ab nächster Woche mit
Blaubeeren beliefern! Ihren Honig: Frühjahrsblüte (viel Löwenzahn)
und Rapsblüte haben wir schon im Online-Shop.

Die hohen Auflagen der EG-Öko-Verordnung und des Naturland-Verbandes
übertrifft der Betrieb z.Bsp. mit der Pflanzung der Blaubeeren im Grünland,
wodurch sie mehr Schutz vor Trockenheit, Hitze und Starkregen haben.
Zusätzlich wurden Altgrasstreifen, Blühflächen und Benjeshecken angelegt
und Obstbäume gepflanzt - es gibt auch einen Ab-Hof Verkauf!

Mit frischen Grüßen

Krista Natrwich

Mangold-Pfannkuchen

Pfannkuchenteig:

250g Dinkel-Vollkornmehl	} Pfannkuchenteig herstellen, ca. 20Min ruhen lassen, dünne Pfannkuchen backen
2 Eier	
Salz, Natron, Muskat	
~ 400ml Wasser	

Füllung:

800g Mangold - gut waschen, fingerdicke Streifen schneiden	} fein schneiden, in großem Topf Öl erhitzen Zwiebeln andünsten, Karotten Knob dazu kurz mitdünsten, dann Mangold dazu, würzen, ca. 10 Min gar dünsten, abschmecken, Parmesan raspeln, Pfannkuchen mit Mangold füllen, Parmesan drüber streuen
2 Zwiebeln	
1 Karotte	
3 Knoblauchzehen	
Salz, Pfeffer, Kräuter	

Susan Appert