

2. Advent 2023

Zwischen Weihnachten und dem 6. Jan.
kommt keine frische Kiste!

Liebe Kundinnen und Kunden,

falls Sie noch eine Geschenkidee brauchen: wir packen
und liefern gerne Ihre Geschenkbox ganz nach Ihren Wünschen!

Der Schwarze Rettich ist ein einheimisches „Superfood“!

Er versorgt uns mit vielen A, B, C und E-Vitaminen, durch viele Mineral-
stoffe und Senföle hat er eine blutreinigende, antibakterielle Wirkung. So
wird er zur Herstellung eines Hustensaftes sehr geschätzt, er wirkt aber
auch gegen Gicht und Rheuma, regt die Verdauung an und tut auch Haut
und Haaren gut. Auch er stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und
wurde von den Römern nach Mitteleuropa gebracht.

Mit freundlichen Grüßen
Kerke Katherin

Schwarzer Rettich- Apfel-Salat

400g Schwarze Rettich - gut abbürsten (muss nicht geschält werden)
2 Äpfel - mit Schale raspeln ^{fein raspeln}
1/2 Zitrone - den Saft über die Äpfel geben
1/2 Bd. Petersilie - fein hacken
2 EL Walnusskerne - hacken

} alles gut vermischen

2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sahne
1 EL Honig
Salz / Pfeffer

} vermischen, mit dem Salat heben und
abschmecken

guten Appetit