

Liebe Kundinnen und Kunden,

nächste Woche ist Mittwoch der 1. Mai -

bei unseren Auslieferungen ändert sich nichts!

Aber bitte alle Um-, Ab- und Neubestellungen bis

Dienstag Mittag, kleine Mengen noch bis Dienstag Abend!

In der Himmelfahrtswoche müssen wir die Auslieferungen 2 Tage vor verschieben:

Donnerstagskisten kommen → Dienstag

Freitagskisten kommen am Mittwoch

und der Bestellschluss ist am Montag!

Mit frischen Grüßen
Nika Natras

Ayurvedische Frühstückäpfel

1/2 - 1 Apfel pro Person - waschen, mit Schale in schmale Spalten schneiden,

1 EL Ghee (für 2 Äpfel) - in einer Pfanne schmelzen, Äpfel dazu

1Msp Zimt

2-3 Fäden Safran

wenig schwarzer Pfeffer

etwas Galgant (wenn vorhanden)

gut-geraspelte Orangenschale

damit würzen, Äpfel bis sie weich sind anbraten, passt zum warmen Hafemüsli ^{aber} ~~oder~~ ist einfach so auch sehr lecker!

Guten Appetit