MUUUUSLETTER 09/20

ERNTESUPPE

Zutaten für 4 Portionen

300 g Gemüse wie Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Kürbis, Lauch, Paprika, …
Wasser
Salz
Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, …

Zubereitung

Alles Gemüse waschen, wenn nötig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwa 25 Minuten in gesalzenem Wasser garen lassen. Die fein geschnittenen Kräuter dazugeben und servieren!

FRÜHSTÜCKS HIRSE MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins

160 g	Hirse
200 ml	Milch
100 ml	Wasser
30 g	Zucker oder Honig
Prise	Salz
180 g	Topfen
300 g	Aprikosen
4	Eier
50 g	Honig
70 g	Mandeln gemahlen

Zubereitung

Gewaschene Hirse 5 Minuten in Milch-Wasser kochen, 20 Minuten ziehen lassen. Topfen, Salz, Zucker untermengen. Eigelb, Aprikosen klein geschnitten, Honig und Mandeln unterheben. Steif geschlagenen Eischnee unterheben. In Muffinsformen füllen und etwa 40 Minuten bei 175 Grad backen.
Viel Spaß beim Zubereiten
wünscht euch
Birgit Höfert

MAXIMA
aks gesundheit GmbH, Gesundheitsbildung, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0, F 055 74 / 202-9, gesundheitsbildung@aks.or.at, www.aks.or.at