



HEIKES REZEPT

APFEL-OFENSCHLUPFER :)

Zutaten für 4 Personen: 75 g Butter, 200 g Mehl, 50 g Zucker, 1 TL Backpulver, 2 Eier, 150 ml Milch, 4 Holsteiner Cox, Fett für die Form

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Butter zerlassen und wieder abkühlen lassen. Mehl mit Zucker und Backpulver mischen. Eier mit Milch und flüssiger Butter verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in die Teigmasse raspeln oder in feine Stückchen schneiden. In eine feuerfeste Form geben und ca. 55 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren. Dazu wäre auch noch sehr lecker geschlagene Sahne und oder Vanilleeis. Mmhh...!

Alle lieben Wünsche sendet *Familie zum Felde* aus dem Alten Lande mit der ganzen Bande

DAS APFELBLATT

FEBRUAR 2017

Die wahren Ursachen der Zufriedenheit und der Erfüllung müssen wir in uns selbst suchen.

Der XIV. Dalai Lama





MIT VOLLGAS INS NEUE JAHR

VON GUTEN VORSÄTZEN UND ANDEREN HÜRDEN

.....

Wir sind mit dem Jahreswechsel gleich voll durchgestartet. Alle haben wieder einmal entdeckt, dass der Festtagsbraten allein auch nicht gesund ist. Viele haben neue Vorsätze und zwei sind immer dabei: gesünder essen und mehr bewegen. Auch ich habe mir mehr gesundes Leben verordnet, aber wenn alles drunter und drüber geht, bin ich gerne wieder in meiner alten Struktur ...

Das Wetter ist bei uns bis jetzt sehr schön. Wir haben Frost, Sonne und auch ein bisschen Schnee. Im Gegensatz zum letzten Jahr ist mal wieder Winter, wie wir ihn gerne haben. Frost bis -10°C und der Boden kann endlich mal durchfrieren.

Dieses führt zur Frostgare und verbessert die Struktur des Bodens enorm. Das heißt, die Krume bildet sich neu, verschlammte Bereiche brechen auf und lassen das Regenwasser besser durch.

Für das Bodenleben ist der Frost keine Bedrohung. Die Organismen haben sich in Tausenden von Jahren daran gewöhnt. Sie weichen den kalten Temperaturen einfach aus, indem sie nach unten in wärmere Gefilde abtauchen oder in die Winterstarre fallen. Auch wir Menschen sollten die Winter so viel wie möglich im Freien verbringen, da auch unser System von den kalten Temperaturen angeregt wird. Auch fühlt man sich nach einem Spaziergang bei extremem Wetter erst so richtig wohl, wenn man wieder in die Wärme kommt. *Heinrich*

