



## HEIKES REZEPT

**ROHE APFELSUPPE** schmeckt nicht nur lecker, ist auch noch fettarm und gesund.

.....

Zutaten für 4 Personen: 800 g Äpfel (Holsteiner Cox), 200g Joghurt, 1 TL gemahlene Nelken, 1 Prise Salz, 150ml Wasser, 1 TL Zimt, 1 TL Zucker. Ein paar Apfelspalten für die Deko zurücklegen.

Nelken und Zimt im Wasser 5 Minuten lang köcheln, in der Zwischenzeit die Äpfel schälen und fein reiben. Joghurt, Äpfel und den Gewürzsud vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend mit dem Stabmixer so lange pürieren, bis eine Art Schaumsüppchen entsteht. Kalt servieren...

Alle lieben Wünsche sendet Ihre *Familie zum Felde* aus dem Alten Lande und die ganze Bande

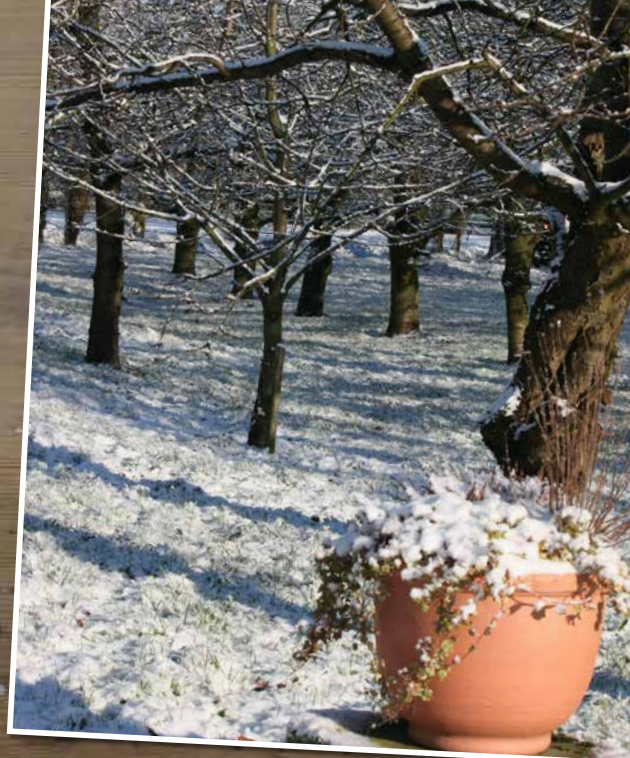
## DAS APFELBLATT

JANUAR 2017

.....

Nicht immer überlegen. Man soll auch aus dem Bauch heraus entscheiden. Der Gedanke des Menschen, alles zu begründen, steht den Gefühlen im Weg.

T. Hanken





# EIN FRÖHES NEUES JAHR,

GANZ VIEL GESUNDHEIT UND FRIEDEN.

Jetzt im Januar läuft die Vermarktung der Äpfel wieder auf Hochtouren. Wir alle haben gute Vorsätze und wollen den Kalorienwahn der letzten Wochen mit mehr Obst und Gemüse ausgleichen. Das ist ein Trend, den wir schon aus den letzten Jahren kennen und dem wir auch gewachsen sind. Immerhin hatten wir eine wunderschöne Ernte und die meisten Äpfel schlafen noch in unseren Spezialräumen. Hier können wir sie bis in das späte Frühjahr frisch halten. Entscheidend für diese Frischekur ist, dass wir in der Lage sind, den Sauerstoff auf 1,5 % zu senken. Das lässt sie nur schwer weiterreifen und sie kommen wie frisch geerntet auf Ihren Tisch.

Ein weiterer Stoff, der bei uns Menschen die Aktivität der Organe und die Leistung verbessert, ist Apfelsaft! Dieser wird mittlerweile auch schon im Pferdesport eingesetzt. Viele Pferdesportler setzen vor Wettkämpfen Apfelsaft als erlaubtes Dopingmittel ein. Das können wir auch tun, und es schmeckt auch noch besser als so manches Pülverchen aus der Apotheke. *Keinrich*

*Apropas Frischekur:* Wie gefällt Ihnen unser neues Apfelblatt?

