



HEIKES REZEPT

ZUCCHINI-APFEL-BROTAUFSTRICH

.....
Ca. 500g Zucchini, 200g Äpfel, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 2 geh. El. Frischkäse, Salz und evtl. etwas geriebener Ingwer, wenn Sie es schärfer mögen.

Die Zucchini und die Äpfel ungeschält raspeln. Natürlich ohne Kerngehäuse usw. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken. Äpfel und Zucchini mit dem Frischkäse und den anderen Zutaten gut mischen, mit Salz und evtl. mit Ingwer abschmecken.

Die geraspelte Zucchini können Sie gut über Nacht auf einem Sieb abtropfen lassen, dann bleibt die Creme nachher etwas fester. Dazu ein frisches Landbrot – oder zu Pellkartoffeln ... so lecker!!!

Ein sonniger Gruß von Ihrer *Familie zum Felde* und der ganzen Bande aus dem Alten Lande

DAS APFELBLATT

SEPTEMBER 2018

.....
Es gibt für den Menschen keine geräuschlosere und ungestörtere Zufluchtstätte als die eigene Seele. Halte recht oft solch stille Einkehr und erneuere dich selbst.

M. Aurel





MIT ZWETSCHEN ...

... ERLEBEN SIE IHR BLAUES WUNDER!

Als Kuchenbelag, als Konfitüre oder Kompott oder aber getrocknet – so sind die Zwetschen von unserem Speiseplan nicht wegzudenken. Bis in den Oktober hinein geht ihre Saison.

Am besten schmecken sie natürlich frisch von der Hand, prallvoll mit Gesundheit.

Frische Zwetschen sind wahre Fitnessfrüchte. Denn mit gerade mal 50 Kalorien pro 100g sind sie ein gesunder Schlankmacher mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie enthalten überdurchschnittlich viel Kalium – das versorgt die Zellen gut und garantiert eine gute entwässernde

Wirkung. Zink stärkt die Abwehrkräfte und steigert die Begeisterungsfähigkeit und die Antriebskraft. Zwetschen besitzen reichlich Anthocyane. Dieser blau-rote Farbstoff beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem haben sie eine unterstützende Wirkung gegen Thrombose und regulieren den Cholesterinspiegel.

Also sind Zwetschen in der Saison ein absolutes Muss auf dem Einkaufszettel.

Reife Zwetschen sollten es sein. Denn erst dann sind sie saftig und süß und entfalten ihr volles Aroma. Am besten immer frisch einkaufen, aber gekühlt in einer Papiertüte können Sie sich schon einen kleinen Vorrat für ein paar Tage anlegen.

Keike

